



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

ESTUDIO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS Y SU INCIDENCIA DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS OFENSIVOS DEL TAEKWONDO EN LA CATEGORÍA INFANTIL EN LAS LIGAS CANTONALES DE OTAVALO, ANTONIO ANTE, COTACACHI, EN LA PROVINCIA DE IMBABURA EN 2018.

Trabajo de Grado previo a la obtención del título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo

AUTOR:

Tamba Vilca Pablo Israel

DIRECTOR:

Dr. Edgar Marcelo Méndez Urresta. Msc.

Ibarra, 2018



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

BIBLIOTECA UNIVERSITARIA

AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

En cumplimiento del Art. 144 de la Ley de Educación Superior, hago la entrega del presente trabajo a la Universidad Técnica del Norte para que sea publicado en el Repositorio Digital Institucional, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	1003062955		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Tamba Vilca Pablo Israel		
DIRECCIÓN:	Atuntaqui, Chaltura, Obispo Mosquera y Pablo Rivera		
EMAIL:	pablitoisrael@live.com		
TELÉFONO FIJO:	062533406	TELÉFONO MÓVIL:	0968066725

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	ESTUDIO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS Y SU INCIDENCIA DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS OFENSIVOS DEL TAEKWONDO EN LA CATEGORÍA INFANTIL EN LAS LIGAS CANTONALES DE OTAVALO, ANTONIO ANTE, COTACACHI, EN LA PROVINCIA DE IMBABURA EN 2018
AUTOR (ES):	Tamba Vilca Pablo Israel
FECHA: DD/MM/AAAA	2019/06/10
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Licenciado en Entrenamiento Deportivo
ASESOR /DIRECTOR:	Dr. Marcelo Méndez U. Msc.

2. CONSTANCIAS

El autor (es) Tamba Vilca Pablo Israel manifiesta (n) que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto la obra es original y que es (son) el (los) titular (es) de los derechos patrimoniales, por lo que asume (n) la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá (n) en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 10 días del mes de Junio de 2019

EL AUTOR:

(Firma) 
Nombre: Tamba Vilca Pablo Israel

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR O ASESOR

Luego de haber sido designado por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra, he aceptado participar como Director del Trabajo de Grado con el siguiente tema: “Estudio de las capacidades coordinativas y su incidencia de los fundamentos técnicos ofensivos del Taekwondo en la categoría infantil en las Ligas Cantonales de Otavalo, Antonio Ante, Cotacachi, en la Provincia de Imbabura en 2018.” Trabajo realizado por el señor egresado: Tamba Vilca Pablo Israel previo a la obtención del título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo.

Al ser testigo presencial y corresponsable directo del desarrollo del presente trabajo de investigación que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sustentado públicamente ante el tribunal que sea designado oportunamente.

Es lo que puedo certificar en honor a la verdad.

El Director



Dr. Edgar Marcelo Méndez Urresta. Msc.
CL. 1001557097

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL
UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

Los miembros del Tribunal aprueban el informe de investigación, sobre el tema:
“Estudio de las capacidades coordinativas y su incidencia de los fundamentos técnicos
ofensivos del Taekwondo en la categoría infantil en las Ligas Cantonales de Otavalo,
Antonio Ante, Cotacachi, en la Provincia de Imbabura en 2018” del Sr. Tamba Vilca
Pablo Israel, previo a la obtención del título de Licenciado en Entrenamiento
Deportivo.

Ibarra, 10 de junio de 2019

Para constancia firman


Dr. Edgar Marcelo Méndez Urresta. Msc.
DIRECTOR


Msc. Washington Suasti
MIEMBRO DEL TRIBUNAL


Dr. Vicente Yandún Msc.
MIEMBRO DEL TRIBUNAL


Msc. Hugo Pérez
MIEMBRO DEL TRIBUNAL

AUTORÍA

Yo, Tamba Vilca Pablo Israel con cédula de ciudadanía 1003062955 declaro bajo juramento que la presente investigación es de total responsabilidad del Autor, y que se han respetado las diferentes fuentes de información realizando citas correspondientes.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'PABLO VILCA TAMBA', is written over a horizontal line.

Sr. Tamba Vilca Pablo Israel
C.I: 1003062955

RESUMEN

La presente propuesta de investigación parte del problema que aqueja a las distintas ligas de la provincia específicamente a la disciplina del taekwondo específicamente del desarrollo de las capacidades coordinativas y su coadyuva en los fundamentos técnicos ofensivos para que deportista alcance un buen manejo de su esquema motor y su dominio de nuevas habilidades motrices gracias a la intervención oportuna del entrenador. El objeto de la investigación constituye la efectividad de los ejercicios que incorpora las ligas dentro de los entrenamientos diarios. El diseño de la guía metodología con 30 ejercicios pretende convertirse en una herramienta didáctica para la labor diaria. Esta estrategia es utilizada para desarrollar y potencializar las capacidades básicas del taekwondista. Esta investigación contiene cuatro capítulos: El primer capítulo contempla el referente teórico donde se aborda temas como: capacidades coordinativas básicas, específicas y complejos para precisar la importancia que tienen estos conocimientos e insertarlos en el quehacer deportivo. En el segundo capítulo consta de los tipos de investigación como son: bibliográfica, descriptiva, de campo y propositiva, así como también los métodos empleados son: analítico, sintético, inductivo, deductivo, y las técnicas e instrumentos de investigación son: encuesta, ficha de observación y test. El siguiente capítulo expresa los resultados obtenidos mediante las técnicas e instrumentos de investigación ya que fueron tabulados, organizados y procesados en base a los objetivos planteados y expresados mediante frecuencias y porcentajes. A continuación, este capítulo contempla los ejercicios seleccionados con el fin de desarrollar las capacidades coordinativas de los taekwondistas orientadas al mejoramiento de los fundamentos técnicos ofensivos. Finalmente se encuentran las conclusiones y recomendaciones de este estudio; el glosario, la correspondiente bibliografía y los anexos. El objetivo principal es mejorar el desarrollo de las capacidades coordinativas para que el niño obtenga un dominio de su esquema corporal y con ello un buen rendimiento en los fundamentos técnicos ofensivos, mientras que el entrenador mejore su desempeño metodológico deportivo en los entrenamientos diarios con el objetivo de tener excelentes resultados y contribuya a la formación integral del deportista.

Palabras Claves: Capacidades coordinativas, taekwondistas, fundamentos técnico ofensivos.

ABSTRACT

This research proposal is based on the problem that affects the different leagues of our province specifically to the discipline of taekwondo in the development of coordinative capacities and their contribution in the offensive technical foundations for athletes to achieve a proper management of their body schema and mastery of new motor skills with a timely intervention of the trainer. The purpose of the research is the implementation of effective exercises that can be incorporated into daily training. The design of the methodology guide with 30 exercises aims to become a didactic tool for daily work. This strategy once used will develop and potentiate the basic taekwondo skills. This research contains four chapters: The first chapter contemplates the theoretical reference which addresses issues such as: basic, specific and complex coordinative skills to clarify the importance of this knowledge and insert it into sports training. The second chapter is developed under the parameters of: bibliographical, descriptive, field and propositive research, as well as the methods such as: analytical, synthetic, inductive, deductive, and the research techniques and tools such as survey, record of observation and test. The following chapter shows the results obtained through research techniques and tools, since they were tabulated, organized and processed based on the stated objectives and expressed through frequencies and percentages. Next, this chapter contemplates the chosen exercises in order to develop the taekwondo coordinative capacities for the improvement of the offensive technical foundations. Finally, there are conclusions and recommendations of this study as also the glossary, bibliography and annexes. The main objective is to improve the development of the coordinative capacities so that the children could reach mastery of their corporal scheme and with it a good performance in the offensive technical foundations, while the coach improves his methodological sports performance in the daily workouts with excellent results contributing to the comprehensive training of the athlete.

Key Words: Coordinating skills, taekwondo, offensive technical foundations.

Victor Rodolfo
[Signature]



DEDICATORIA

Dedico este trabajo primeramente a mi Dios, por haberme dado fortaleza para seguir adelante y permitirme llegar hasta este momento importante en mi carrera.

A mi querida madre y a mí padre, por ser mi pilar y por darme su amor y su apoyo incondicional sin importar nuestras diferencias de opiniones.

También quiero dedicar mi trabajo al ser más importante quien llena de alegría y felicidad mi vida, Sofía mi hermosa hermana ellos son los que me inyectaron fuerzas en cada momento de dificultad que tuve a lo largo de este camino y gracias a ellos he logrado llegar y cumplir una meta más en mi vida.

Pablo

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Técnica del Norte por brindarme la oportunidad de aprender y superarme constantemente, cualidades educativas que garantizan mi éxito personal y profesional. A la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología y de manera muy especial a la Carrera de Entrenamiento Deportivo.

Un agradecimiento muy especial al Msc. Marcelo Méndez Urresta Director de Trabajo de grado, quien con su conocimiento científico y académico ha orientado y contribuido en la realización de este valioso trabajo.

Hago un especial reconocimiento a las Autoridades, Entrenadores, Taekwondistas que practican esta disciplina en las diferentes Ligas Deportivas Cantonales de la Provincia de Imbabura.

Pablo

ÍNDICE DE CONTENIDOS

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR O ASESOR	ii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL.....	iii
AUTORÍA.....	iv
RESUMEN.....	v
ABSTRACT	vi
DEDICATORIA	vii
AGRADECIMIENTO	viii
ÍNDICE DE CONTENIDOS	X
ÍNDICE DE TABLAS	xiv
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I.....	8
1 MARCO TEÓRICO.....	8
1.1 El taekwondo.....	8
1.2 Capacidades coordinativas	8
1.2.1 Capacidades general básicas	9
1.2.1.1 Capacitación regulación del movimiento.....	9
1.2.2 Capacidad de adaptación y cambios motrices.....	10
1.3 Capacidades coordinativas específicas	11
1.3.1 Capacidad de orientación	11
1.3.1.1 Capacidad de equilibrio.....	11
1.3.1.2 Capacidad de reacción.....	12
1.3.1.3 Capacidad de ritmo	13
1.3.1.4 Capacidad de anticipación.....	13
1.3.1.5 Capacidad de diferenciación	14

1.4	Capacidades coordinativas complejas.....	14
1.4.1	Agilidad.....	14
1.5	Fundamentos técnicos ofensivos del taekwondo	15
1.6	Posiciones.....	15
1.6.1	Guardia y cambios.....	15
1.7	Desplazamiento	16
1.7.1	Adelante y atrás.....	16
1.7.2	Izquierda y derecha	17
1.8	Patadas con trayectoria lineal.....	17
1.8.1	De frente (AP CHAGUI)	17
1.8.2	Empeine (BANDAL CHAGUI).....	18
1.8.3	Pico (CHIGO CHAGUI).....	18
CAPÍTULO II		20
2	METODOLOGÍA	20
2.1	Tipos de investigación	20
2.1.1	Investigación bibliográfica.....	20
2.1.2	Investigación descriptiva.....	20
2.1.3	Investigación de campo.....	20
2.1.4	Investigación propositiva	20
2.2	Métodos.....	21
2.2.1	Método analítico.....	21
2.2.2	Método sintético.....	21
2.2.3	Método inductivo	21
2.2.4	Método deductivo.....	21
2.3	Instrumentos.....	21

2.3.1	Encuesta	21
2.3.2	Ficha de observación.....	22
2.3.3	Test.....	22
2.4.	Matriz diagnóstica.....	23
2.5	Población.....	23
2.6.	Muestra.....	24
CAPÍTULO III.....		25
3.	ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS	25
3.1	Resultados de la encuesta aplicada a entrenadores.	26
3.2	Resultado de la aplicación de los test físicos aplicados a deportistas	36
3.2.1	Test Coordinativos	36
3.3	Resultado de la ficha de observación aplicados a deportistas.....	46
3.3.1	Ficha de observación.....	46
CAPÍTULO IV.....		49
4.	PROPUESTA.....	49
4.1	Titulo de la propuesta.....	49
4.2.	Justificación.....	49
4.3.	Fundamentación	50
4.3.1	Capacidades coordinativas	50
4.3.2	Fundamentos técnicos ofensivos en el taekwondo.....	53
4.4	Objetivos	55
4.4.1	Objetivo general	55
4.4.2	Objetivo específico.....	56
4.5.	Ubicación sectorial y física	56
4.6.	Desarrollo de la propuesta.....	56

4.7.	Impactos	90
4.7.1.	Educación	90
4.7.2.	Socio cultural	90
4.7.3.	Deportivo	91
4.7.4.	Salud.....	91
4.7.5.	Psicológico	91
4.7.6	Económico.....	92
4.7.7	Filosófico	92
4.8	Conclusiones	92
4.9.	Recomendaciones.....	93
4.10	Contestación a las preguntas de investigación	94
4.11.	Sección de referencias.....	96
4.11.1.	Glosario.....	96
4.11.2.	Bibliografía	99
ANEXOS	102
Anexo 1	Árbol de problemas	103
Anexo 2	Matriz de coherencia	104
Anexo 3	Matriz categorial.....	105
Anexo 4	Matriz diagnostico	106
Anexo 5	Encuesta a entrenadores	107
Anexo 6	Ficha de observación	111
Anexo 7	Test de regulación de movimiento	112
Anexo 8	Test de adaptación	114
Anexo 9	Test de cambios motrices	116
Anexo 10	Test de orientación	118

Anexo 11	Test de equilibrio	120
Anexo 12	Test de reacción	122
Anexo 13	Test de ritmo	124
Anexo 14	Test de anticipación	126
Anexo 15	Test de diferenciación	127
Anexo 16	Test de agilidad	128
Anexo 17	Fotografías	129
Anexo 18	Certificados	133

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	Conocimiento de capacidades coordinativas	26
Tabla 2	Cursos sobre capacidades coordinativas	27
Tabla 3	Nivel de capacidades coordinativas	28
Tabla 4	Desarrollo de capacidades coordinativas	29
Tabla 5	Valorización de las capacidades coordinativas	30
Tabla 6	Influencia de las capacidades coordinativas	31
Tabla 7	Desarrollo de los fundamentos t. ofensivos	32
Tabla 8	Valorización de los fundamentos t. ofensivos	33
Tabla 9	Desempeño de los taekwondistas.....	34
Tabla 10	Guía sobre capacidades coordinativas	35
Tabla 11	Juego del pañuelo.....	36
Tabla 12	Juego de los encantados	37
Tabla 13	Juego de la rayuela.....	38
Tabla 14	Test de reacción litwin	39
Tabla 15	Test de equilibrio estático en un banco.....	40
Tabla 16	Test batería de salidas	41
Tabla 17	Test de zigzag con balón.....	42
Tabla 18	Test de anticipación	43
Tabla 19	Test cambio de dirección en cuadrúpeda	44
Tabla 20	Test carrera sobre círculo.....	45
Tabla 21	Posiciones del cuerpo.....	46
Tabla 22	Desplazamiento.....	47
Tabla 23	Patadas con trayectoria lineal.....	48

INTRODUCCIÓN

En el contexto de los nuevos paradigmas deportivos es importante construir una visión distinta de la preparación física, debe preparar físicamente al taekwondista, para el desafío físico que no solo le impondrá durante los entrenamientos sino en la competencia mismo. Lo que implica aplicar principios propios del entrenamiento deportivo como es la individualidad y la especificidad.

Es la preparación física el camino hacia la formación de un nuevo horizonte, marcado por el desempeño del deportista donde el entrenador despierta su talento puesto que el mismo deporte precisa los requerimientos a desarrollar en este aspecto para lograr competir en un alto nivel. Cabe anotar que todo deporte implica un mandato de progresividad.

Será el entrenamiento físico deportivo el que plantea al deportista situaciones más complejas que no siempre va a encontrar en la competencia oficial para lograr una mayor exigencia en él y, por lo tanto, permitir avizorar la mejor versión de sí mismo.

Actualmente, en lo que se refiere a deportes de combate en la preparación técnico – táctica y preparación física la desarrolla la misma persona, en este caso el entrenador quien a la vez es el mayor responsable del deportista y es quien posee un conocimiento profundo de la modalidad deportiva; quizá por el factor tiempo o desconocimiento de metodología científica le impiden evaluar cualidades físicas y por ende planificar un trabajo individualizado con el único objetivo de aumentar el rendimiento.

Lo primero que debe hacer el entrenador físico es conocer de manera básica el deporte en el cual va a trabajar, conocer su elemento, entablar una buena comunicación. También es necesario conocer las adaptaciones fisiológicas necesarias

para desarrollar la práctica con el máximo rendimiento de forma eficiente en el taekwondista.

En este trabajo se muestra como el desarrollo de las capacidades coordinativas y los fundamentos técnicos ofensivos constituyen una estrategia para alcanzar mejores resultados en este deporte proporcionándole al taekwondista una estabilidad y control físico deportivo llevándolo a un dominio integro de su ser.

En tal virtud el presente estudio tiene como propósito fundamental modificar las practicas del entrenador e introducir una serie de ejercicios que faciliten un entrenamiento metodológico al taekwondista con la finalidad de obtener resultados positivos.

Tema

Estudio de las capacidades coordinativas y su incidencia de los fundamentos técnicos ofensivos del Taekwondo en la categoría infantil en las Ligas Cantonales de Otavalo, Antonio Ante, Cotacachi, en la Provincia de Imbabura en 2018.

Contextualización del problema

En los congresos deportivos a nivel internacional en la disciplina del taekwondo se ha reconocido la necesidad de renovar algunos procesos como la calidad deportiva, específicamente en las capacidades coordinativas que son influyentes en los fundamentos técnicos. En el ámbito nacional, dentro de los eventos deportivos, las ponencias relacionadas al tratamiento de las capacidades coordinativas que contribuyen al mejoramiento de los fundamentos técnicos ofensivos no han tenido mayor trascendencia y profundidad, por lo que, es preciso implementar reformas deportivas e innovaciones en el entrenamiento deportivo por parte de los entrenadores.

En el contexto de las ligas deportivas cantonales de Imbabura, los procesos de entrenamiento de la disciplina de taekwondo en cuanto al tratamiento de las capacidades coordinativas deben ayudar al mejoramiento de los fundamentos técnicos ofensivos en los niños taekwondistas, en este sentido, se evidencian limitaciones y debilidades en la psicomotricidad, específicamente en las capacidades coordinativas en los mencionados infantes quienes se espera que a futuro representen a la provincia y al país.

La actividad del entrenador está enfocada al desarrollo de las capacidades físicas de manera general, sin poner énfasis en las capacidades coordinativas que son vitales en estas edades tempranas.

Del análisis realizado, se confirma el impacto negativo, la no implementación de procesos para el tratamiento y desarrollo de las capacidades coordinativas por parte de entrenadores en la disciplina de taekwondo, no permite la formación de excelentes deportistas de esta especialidad que se forman en las ligas deportivas cantonales de Imbabura.

Este estudio permitió evidenciar las siguientes causas con sus correspondientes efectos como a continuación se detallan.

El papel que desempeñan los directivos y entrenadores de las ligas deportivas cantonales evidencia la falta de capacitación en el tema de capacidades coordinativas y fundamentos técnicos ofensivos por lo que los deportistas mantienen un bajo desarrollo en dichas áreas.

También es importante destacar la ausencia de entrenadores certificados para guiar al taekwondista en la formación de las capacidades antes mencionadas y desde luego en los fundamentos técnicos ofensivos estas implicaciones se reflejan en un

entrenamiento empírico y monótono que no busca obtener mayores resultados en lo que a competencias se refiere.

A esto se suma la falta de interés por un entrenamiento metodológico con el objetivo de tener resultados de forma inmediata por lo que el grupo muestra desmotivación al practicar este arte marcial.

El deportista muestra una preparación deficiente en las capacidades coordinativas y los fundamentos técnicos ofensivos como resultado tiene un bajo nivel competitivo.

Sin embargo, de lo expuesto, es necesaria la indagación científica para establecer con exactitud el proceso que se viene manejando de capacidades coordinativas por parte de los entrenadores, los resultados del estudio determinaron la aplicación de alternativas viables para solucionar el siguiente problema.

¿Cómo las capacidades coordinativas inciden en la ejecución de fundamentos técnicos ofensivos en los taekwondistas de la categoría infantil en las Ligas Cantonales de Otavalo, Cotacachi, Antonio Ante?

Justificación

Los motivos que promovieron a generar el presente estudio, corresponden a la necesidad de indagar metódicamente y comprobar con claridad los procesos de entrenamiento deportivo en relación a las capacidades coordinativas como el equilibrio, que inciden en la ejecución de los fundamentos técnicos ofensivos que están aplicando los entrenadores de las ligas cantonales de Imbabura. Se logrará identificar los errores en el manejo de procesos metodológicos para desarrollar las capacidades coordinativas.

La investigación beneficiará a los directivos, entrenadores y taekwondistas de las ligas deportivas de Imbabura, de esta forma podrán mejorar el proceso de desarrollo de las capacidades coordinativas base para la ejecución de los fundamentos técnicos ofensivos del taekwondo, la investigación proporcionará a los entrenadores: métodos, estrategias y actividades para el desarrollo eficiente de las capacidades coordinativas, lo que le indirectamente permitió al taekwondista tener un mejor desenvolvimiento futuro en el progreso de los resultados deportivos.

Es preciso destacar la trascendencia que debe tener el entrenador de la disciplina de taekwondo como un profesional en su área, responsable de sus propias metodologías en la práctica de todas las capacidades coordinativas y condicionales. Es importante que los entrenadores de la disciplina tengan pleno conocimiento y dominio de las metodologías sustentadas en propuestas teóricas vigentes y lineamientos deportivos que promueve la World Taekwondo Federation (WTF).

Un trabajo de esta naturaleza, aportará significativamente a la metodología enseñanza - aprendizaje y desarrollo de las capacidades coordinativas, orientará en el mejoramiento de los conocimientos teóricos – prácticos de los entrenadores con relación al rendimiento motor y a los procesos metodológicos para el desarrollo de las capacidades coordinativas y su ejecución en los fundamentos técnicos ofensivos.

La noción de esta investigación y propuesta favorece claramente a directivos, entrenadores y taekwondistas de las ligas cantonales de Imbabura, cuyas ventajas y resultados futuros será para la disciplina del taekwondo en la provincia de Imbabura.

La complementación de una propuesta factible permitió mejorar cualitativamente el proceso de capacidades coordinativas en la práctica de los fundamentos técnicos ofensivos en el taekwondo.

Objetivos

Objetivo general

Determinar las capacidades coordinativas y su incidencia en la ejecución de fundamentos técnicos ofensivos en los deportistas de la categoría infantil de taekwondo en las Ligas Cantonales de Otavalo, Cotacachi, Antonio Ante.

Objetivos específicos

- Analizar el nivel de las capacidades coordinativas básicas, específicas y complejas de los taekwondistas categoría infantil de las Ligas Cantonales de Otavalo, Cotacachi y Antonio Ante.
- Valorar el nivel de los fundamentos técnicos ofensivos del taekwondo en la categoría infantil en las Ligas Cantonales de Otavalo, Cotacachi y Antonio Ante.
- Elaborar una propuesta en torno a las capacidades coordinativas que coadyuve al mejoramiento de los fundamentos técnicos ofensivos del taekwondo para los niños de las Ligas Cantonales de Otavalo, Cotacachi y Antonio Ante.

Interrogantes

- ¿Cuál es el nivel de las capacidades coordinativas básicas, específicas y complejas en los niños taekwondista de las Ligas Cantonales de Otavalo, Cotacachi y Antonio Ante?
- ¿Cuál es el nivel de fundamentos técnicos ofensivos en los niños taekwondista de las Ligas Cantonales de la Provincia de Imbabura?
- ¿Qué componentes debe tener una propuesta de actividades sobre capacidades coordinativas que coadyuvar al mejoramiento de los fundamentos técnicos ofensivos para niños taekwondista?

Formulación del problema

¿Cómo las capacidades coordinativas inciden en la ejecución de los fundamentos técnicos ofensivos en los taekwondistas de la categoría infantil en las Ligas Cantonales de Otavalo, Cotacachi, Antonio Ante?

CAPÍTULO I

1 MARCO TEÓRICO

1.1 El taekwondo

Sin duda alguna esto favoreció a su expansión y a su reconocimiento a nivel mundial, reconocido como un arte marcial coreano de defensa personal cuya filosofía de vida para quienes lo practican aporta con paz a la conciencia, infunde confianza y brinda un crecimiento espiritual tal cual fue en sus orígenes el objetivo principal. En definitiva, un deporte que contribuye a la formación integral del taekwondista.

Es una disciplina que nos permite realzar nuestro espíritu y nuestra vida con el entrenamiento de nuestro cuerpo y nuestra mente. Hoy se ha convertido en un deporte global que ha ganado una reputación internacional y está situado entre los deportes oficiales en los Juegos Olímpicos. El taekwondo es la manera correcta de usar Tae y Kwon, puños y pies respectivamente, o todas las partes del cuerpo que son representadas por los puños y pies.(Akilian, 2009,pág.18)

La práctica de un deporte no solo permite sentirnos mejor, prevenir enfermedades, mantener en forma nuestro cuerpo, sino que ayuda a proteger nuestro cerebro, estimula el aprendizaje y la memoria, al exigir coordinación y pensamiento, investigaciones de neurocientíficos así lo aseveran.

1.2 Capacidades coordinativas

Para el estudio y aplicación según el autor (Delgado, Pérez, & Núñez, 2009,pág.117) se dividen en: **Capacidades básicas, capacidades específicas y complejas:**

Son aquellas que le ayudan al hombre con el movimiento de su cuerpo con la finalidad de conseguir el desarrollo psicomotor, motriz y cognitivo, tomando en cuenta que estas capacidades se desarrollan según la edad y la madurez del ser humano.

Las capacidades coordinativas se caracterizan, en primer orden, por el proceso de regulación y dirección de los movimientos. Ellas se interaccionan con las habilidades motrices y solo se hacen efectivas en el rendimiento deportivo por medio de su unidad con las capacidades condicionales. Estas capacidades coordinativas son una condición fundamental para realizar todo un grupo de acciones motrices. Como todas las capacidades humanas, ellas no son innatas, sino que se desarrollan sobre la base de propiedades fundamentales que tiene el organismo del hombre, en el enfrentamiento diario con el medio. (Perera Díaz, 2007, pág.22)

Como se puede apreciar las capacidades coordinativas son fundamentales para el desarrollo de las condicionantes ya que sin estas no podría haber una base adecuada en el desarrollo psico – motor del taekwondista y por ende no será posible alcanzar un rendimiento máximo en él.

1.2.1 Capacidades general básicas

La integran la capacidad de regulación del movimiento y la capacidad de adaptación y cambios motrices.

1.2.1.1 Capacitación regulación del movimiento

Las capacidades coordinativas requieren de este proceso de regulación y control para ejecutar los movimientos de la mejor manera caso contrario sería imposible realizar cualquier otra capacidad, es preciso sentar las bases en lo que a desarrollo se refiere, específicamente en las etapas de la infancia y de adolescencia.

La capacidad de regulación del movimiento se encuentra entre las capacidades generales o básicas porque todas las restantes capacidades coordinativas se caracterizan por el proceso de regulación y control de los movimientos, de lo contrario estos no se pudieran realizar, o no se realizarían con la calidad requerida. (Perera Díaz, 2007, pág.23)

El entrenador deportivo en su calidad de educador en determinado deporte o actividad física ayuda que el estudiante supere las dificultades a través de la puesta en marcha de varias estrategias como la explicación, demostración y corrección de errores, para que regule y ejecute el movimiento requerido con calidad.

1.2.2 Capacidad de adaptación y cambios motrices

Desarrollar la capacidad comprende la habilidad de adaptarse a determinadas condiciones del movimiento y ante una nueva situación, cambia y vuelve adaptarse; es ser flexible, es poder estar dispuesto o hacer cambios necesarios en determinadas situaciones. Un recurso vital para la adaptación a los cambios motores lo constituye el juego por los sistemas tácticos que este implica.

Se puede afirmar que en cada momento el organismo posee una determinada posibilidad de reserva, es decir, tiene la capacidad de responder con cambios adaptativos a los estímulos externos y pasar a un nuevo nivel funcional de sus posibilidades motoras. La amplitud de la reserva actual de adaptación está limitada por el valor máximo extremo absoluto de transformaciones de adaptación del organismo en que se encuentra. Es lógico pensar que el límite de reserva lo establezca el máximo nivel de tolerancia en la adaptación de un determinado individuo. (Carrasco, 2009, pág.23)

Esta es una de las capacidades en que el niño comienza a tomar decisiones, para adaptarse en situaciones diferentes que se le presenten en los entrenamientos o juegos enfocados a la distracción y entrenamiento de los niños con el fin de marcar el progreso del trabajo del deportista.

1.3 Capacidades coordinativas específicas

1.3.1 Capacidad de orientación

Es la capacidad que permite percibir los movimientos corporales en el menor tiempo posible, según la ubicación del oponente en el caso del taekwondo, en un espacio y tiempo definido, nos ayuda a comprender que actividad específica se va a realizar, y con qué objetivo se ejecutará. (Weineck, 2005) afirma: “La capacidad para determinar y modificar la situación y los movimientos del cuerpo en el espacio y en el tiempo, en relación con campo de acción definido y/o con un objeto en movimiento”(pág.124). Esta capacidad es fundamental para aquellos deportes individuales como el taekwondo, se vincula con la rapidez, la exactitud y la percepción de los movimientos del cuerpo en el oponente en un espacio y tiempo definido (área de competencia).

1.3.1.1 Capacidad de equilibrio

El equilibrio nos ayuda a la realización de ejercicios interviniendo receptores acústicos, ópticos y vestibulares, el mantener el equilibrio se logra gracias al desarrollo de esfuerzos musculares dinámicos y estáticos en relación con sus partes del cuerpo, dependiendo de la estabilidad de la altura que existe en el centro de gravedad hasta el apoyo.

El entrenamiento del equilibrio nos aporta cierta seguridad en el movimiento y confianza en nosotros mismos, que a su vez da de nuevo seguridad. Los adultos

y niños seguros son adultos y niños equilibrados y las personas equilibradas pueden concentrarse mejor. La existencia de una mayor concentración permite más atención y una mayor predisposición al aprendizaje. En todos los ámbitos de la vida el hombre necesita estar equilibrado. (Häfelinger U, 2010,pág.28)

Es la capacidad que hace posible que el cuerpo o una parte del mantenga constantemente la posición correcta durante o después de una acción motriz, es importante señalar que el equilibrio depende del aparato vestibular. Esta capacidad varía mucho según el deporte que se practique por ejemplo puede verse en su plenitud en patadas con proyección a la cara.

1.3.1.2 Capacidad de reacción

Capacidad de reaccionar rápidamente ante un estímulo en acciones motoras adecuadamente. Otros la consideran como una manifestación de la rapidez, es de gran relevancia porque esta disciplina deportiva exige desplazamientos rápidos, hay quienes la consideran parte de la velocidad.

Se trata del tiempo o velocidad de reacción a un estímulo conocido con una respuesta preestablecida. Hay una única respuesta al estímulo presentado. Un ejemplo de ello sería el tiempo de reacción en la salida de las carreras de atletismo (el estímulo sería el disparo del juez de salida).(Bennassar M, 2002,pág.486)

En dicha capacidad es posible desarrollar los reflejos y acciones que tomaría el taekwondista frente a un estímulo dependiendo de su complejidad, de esta forma se puede manejar acciones motoras en corto tiempo, después de la señal para iniciar dicha reacción.

1.3.1.3 Capacidad de ritmo

La capacidad de ritmo está presente de forma general en el funcionamiento interno del cuerpo humano y se manifiesta en la vida cotidiana, de esta forma ayuda a dar un sentido a nuestras acciones motoras. (Platonov & Bulatova, 2001) Al respecto dicen: “el sentido del ritmo entendido como la capacidad de variar y reproducir los parámetros de fuerza - velocidad y espaciotemporales de los movimientos predeterminada en gran parte el nivel en cualquier deporte”(pág.217). De esta forma esta capacidad nos ayuda a comprender y registrar los cambios dinámicos en una secuencia de movimiento para llevarlos a cabo durante una ejecución motriz, influyendo a crear nuevos ritmos matizados de fluidez continua, manteniendo la requerida velocidad en dicha ejecución.

1.3.1.4 Capacidad de anticipación

Es la capacidad para hacer antes de lo previsto una acción mental y motriz permitiéndole una buena ejecución al deportista, la anticipación es el acto voluntario que por su precisión y adaptación condiciona la eficacia y la facilidad motriz del individuo.

La capacidad de anticipación es la posibilidad de prevenir posibles situaciones futuras, de adaptarse previamente a ellas y de prevenir mentalmente la modificación necesaria de las secuencias motoras. Esto requiere un análisis a tiempo cuando la situación cambia, para poder reaccionar con el patrón de movimiento y de acción correspondiente.(Häfelinger U, 2010,pág.11)

En niños taekwondistas figura predecir una acción motora ya que es aquella capacidad expresada en movimientos propios de él como en movimientos ajenos. Se

pone de manifiesto cuando predecimos un movimiento del oponente y accionamos sobre este con un ataque anticipado.

1.3.1.5 Capacidad de diferenciación

Esta capacidad le permite al deportista conjugar su orientación, su capacidad de anticipar a través de la regulación de sus movimientos lo que favorecerá un desarrollo adecuado tanto en la acción motriz o en la combinación a realizar; a esto se suma el saber diferenciar entre una habilidad y otra.

Se trata de distinguir y elaborar informaciones acerca de los rasgos espaciales y temporales de los propios movimientos, y acerca del grado de tensión y relajación de la musculatura. Las tareas de diferenciación tienen, por tanto, una estrecha vinculación con las de orientación. Por otra parte, deben ser ejecutadas con gran exactitud de movimientos. Ejemplos: Saltos con intenciones determinadas, de diferentes formas, en distintas zonas, con alturas y amplitudes cambiantes, sin tomar impulso y tomándolo a diferentes ritmos. (Dietrich et al., 2001, pág. 69, 70)

En conclusión, la acción motriz exige una ejecución sincronizada de movimientos proporcionando así una respuesta acertada esto es; diferenciar durante la ejercitación la parte esencial y la respuesta motriz que debe dar. Ejemplo: en el taekwondo el realizar fintas o sombras para confundir al oponente; es decir los movimientos de engaños que ejecutan los contrarios para tratar de confundirnos.

1.4 Capacidades coordinativas complejas

1.4.1 Agilidad

Se constituye como una capacidad compleja porque es el producto de las capacidades coordinativas generales, específicas y condicionales, siendo la aptitud que

tiene un individuo para ejecutar rápida, pronto, ligero y eficazmente tareas ya sea físicas o intelectuales.

La agilidad engloba una serie de tareas discontinuas conectadas para formar lo que se denomina una tarea en serie. El deportista debe saber combinar los diversos patrones de movimiento expuestos en esta sección siguiendo la secuencia apropiada en el momento adecuado mientras acelera, desacelera e inicia una transición en múltiples direcciones. En primer lugar, debe dominar patrones individuales de movimiento practicando cada una de las destrezas en un entorno controlado. A continuación, pueden combinarse tareas e incorporálas en patrones específicos de movimiento usados en un deporte concreto.(Dawes & Roozen, 2017,pág.17,18)

De lo anterior se puede señalar que es una capacidad que implica rapidez en los movimientos, armonía, dinámica en un tiempo y espacio específico; considerando las exigencias del medio en el que se desenvuelven los niños taekwondistas por lo tanto la agilidad depende de la genética, edad, estado salud, de la alimentación y desde luego del entrenamiento.

1.5 Fundamentos técnicos ofensivos del taekwondo

1.6 Posiciones

1.6.1 Guardia y cambios

Dentro de los fundamentos técnicos ofensivos del taekwondo esta la guardia y cambios de posición, que ayudan en una respuesta rápida y efectiva entre los involucrados en este caso oponente y atacante, para cumplir con el objetivo que es

evitar que reciba los golpes del oponente y mejorar su ataque ofreciéndole estabilidad al momento de luchar con el adversario.

Es necesario simular una guardia que no es propia, por ejemplo: si tú eres de guardia derecha, inviértela a una guardia izquierda. Esto aparte de desorientar al adversario te dará la posibilidad de realizar ataques más variados, y te acostumbrarás, de paso, a utilizar tus miembros inferiores y superiores más débiles o menos ágiles.(Kuper, 1990,pág.16)

Como un breve comentario aquí se manifiesta el estilo libre, individual, pareja o equipo mixto, se puede entender que los fundamentos técnicos ofensivos van de la mano de la correcta posición que ejerce el taekwondista en un combate, sus cambios de guardia y de posición para exigir a su cuerpo a llegar al resultado requerido.

1.7 Desplazamiento

1.7.1 Adelante y atrás

Juegan un papel fundamental pues propician en el competidor una actitud positiva, seguridad para manejar el combate, y así maniobrar tanto el aspecto ofensivo como el defensivo permitiéndole ejecutar con precisión. En este deporte existe un contacto directo con la presencia de un contrario y un objetivo opuesto en un mismo tiempo y espacio.

Son las traslaciones corporales que se hacen hacia determinadas direcciones, para realizar unas acciones concretas en el combate, o provocar ciertas reacciones en el adversario. Deben ser variados en trayectoria, sentido y velocidad para no predecir el destino de nuestros movimientos.(Maigua Brandon, 2014, pág.18)

El conocimiento y dominio de la técnica mejora el accionar táctico del competidor y conlleva no solo a engañar al oponente, sino que permite desestabilizarlo, pues ejecutara desplazamientos correctos en sus acciones ofensivas.

1.7.2 Izquierda y derecha

Las variabilidades de desplazamientos se usan para acortar o alargar la distancia, esquivar o cambiar la posición del taekwondista hasta engañar al oponente, se denomina como la finta más usada en el taekwondo. (Méndez .J & Méndez .E, 2016) menciona: “El paso de nuestro cuerpo de un punto al otro del espacio. El desplazamiento correctamente ejecutado permite/garantiza la ejecución eficiente y efectiva de la técnica y táctica deportivas” (pág.71). En lo referente en este artículo señala que la práctica de desplazamientos en el trabajo técnico ofensivo lleva a tener una mejor condición para alcanzar máximos resultados con los taekwondistas exigiendo perfeccionar las combinaciones de desplazamientos, cambios de guardia y golpes.

1.8 Patadas con trayectoria lineal

1.8.1 De frente (AP CHAGUI)

Esta patada de trayectoria lineal “ap chagui” es una técnica básica utilizada con el pie, sus empleos imaginativos en los pies se los utiliza en el caso de bloqueos y ataques ofensivos, ofreciéndole al taekwondista una ventaja contra su oponente en un combate.

La patada frontal con acometida se prepara igual que la patada frontal hacia arriba, elevando la rodilla. Sin embargo, cuando la rodilla está bien elevada, en vez de lanzar la patada desde la rodilla que golpea al objetivo como un

puñetazo, el pie que da la patada se clava como una lanza. Esta patada adquiere su fuerza del impulso de las caderas. Al echar el cuerpo ligeramente hacia atrás, el pulpejo del pie avanza como una lanza, en vez de como un potente puñetazo.(Stepan, 2002,pág.63)

El dominio de esta patada ofensiva y una variabilidad de movimientos ofrece al taekwondista un dominio de las capacidades motoras como es la agilidad, equilibrio, flexibilidad, habilidad y coordinación teniendo una ventaja a su favor contra su oponente.

1.8.2 Empeine (BANDAL CHAGUI)

En la ejecución de la “bandal chagui” es necesario levantar primero la rodilla para después girar la cintura extendiendo la pierna junto con el empeine hacía al frente, buscando el abdomen del oponente sin desaprovechar la técnica en la ejecución de dicha patada.

Esta patada tiene diferentes nombres, pero es conocida normalmente como “circular” por el medio círculo hacia arriba que describe el pie al dar la patada. La patada circular con pierna de atrás es como una ráfaga de cañón curva: pega fuerte y es muy difícil de evitar, aunque lo vea venir (Stepan, 2002,pág.64).

La patada de empeine es una de las primeras técnicas de combate se deben enseñar al taekwondista, ya que es una de las más sencillas y rápidas en el momento de dirigirla a un adversario, estirando bien el pie con el objetivo de golpear con el empeine el torso del oponente.

1.8.3 Pico (CHIGO CHAGUI)

Es una patada de trayectoria lineal que se la inicia desde la posición de combate, estableciendo una base fuerte para que el taekwondista la ejecute con precisión sin

perder el equilibrio en un ataque. (Lee, 2001) afirma: “Dependiendo del momento en que se ejecuta la patada, el golpe se puede realizar bien con la rodilla extendida o bien teniéndola flexionada. Después del golpe se inicia una trayectoria descendente que finaliza cuando la pierna llega al suelo” (pág.47). El objetivo de esta patada básica ofensiva consiste en golpear la cara del oponente, levantando la rodilla y extendiendo el pie hacia la cara del contrario, dejando caer toda la planta del pie en su rostro.

CAPÍTULO II

2 METODOLOGÍA

2.1 Tipos de investigación

2.1.1 Investigación bibliográfica

Ayudó a extraer información de documentos y textos de diferentes autores para proveer y fundamentar todo lo que se establecerá en relación a las capacidades coordinativas y los fundamentos técnicos ofensivos en los estudiantes taekwondista de la categoría infantil en las ligas deportivas cantonales de Imbabura.

2.1.2 Investigación descriptiva

Permitió analizar e interpretar el problema a través de la investigación bibliográfica y de campo sobre las capacidades coordinativas y los fundamentos técnicos ofensivos en niños taekwondistas.

2.1.3 Investigación de campo

Se aplicó para la evaluación de las capacidades coordinativas y fundamentos técnicos ofensivos a niños taekwondistas de la categoría infantil en las ligas deportivas de la provincia de Imbabura.

2.1.4 Investigación propositiva

La investigación propositiva ayudó a la solución del problema de investigación partiendo de ideas innovadoras, a través, de una guía metodológica en torno a las capacidades coordinativas que coadyuve al mejoramiento de los fundamentos técnicos ofensivos de los niños taekwondistas.

2.2 Métodos

2.2.1 Método analítico

Este método permitió analizar los resultados del diagnóstico para el diseño de la propuesta aplicadas a los niños taekwondistas de las ligas deportivas de la provincia de Imbabura.

2.2.2 Método sintético

El método sintético se utilizó con el objetivo de elaborar las conclusiones y recomendaciones del problema de investigación y así mediante el diseño de la propuesta.

2.2.3 Método inductivo

El método inductivo se utilizó para deliberar sobre las particularidades del problema y llegar a comprenderlo de forma global.

2.2.4 Método deductivo

El método deductivo ayudó a establecer el problema de investigación, identificar las causas y efectos, y estructurar los objetivos acerca de las capacidades coordinativas y su incidencia en los fundamentos técnicos ofensivos del Taekwondo en la categoría infantil en las Ligas Cantonales de Otavalo, Antonio Ante, Cotacachi, en la Provincia de Imbabura en 2018.

2.3 Instrumentos

2.3.1 Encuesta

Se formuló una encuesta dirigida a los entrenadores de taekwondo de las ligas cantonales de Otavalo, Antonio Ante y Cotacachi, la cual consta de 10 preguntas,

orientadas a obtener información en cuanto al tratamiento metodológico de las capacidades coordinativas, los fundamentos técnicos ofensivos en los taekwondistas y la propuesta de solución al problema.

2.3.2 Ficha de observación

Se diseñó una estructura que sirvió para escribir o recopilar información individual de cada deportista sobre cada uno de los ítems que esta ficha contenga, llevarlo al análisis e interpretación de los resultados que arroje dicha información.

2.3.3 Test

Se aplicó un conjunto de test con el objetivo de obtener información relacionada a las capacidades coordinativas en taekwondistas de la categoría infantil de las ligas deportivas cantonales de Imbabura.

2.4. Matriz diagnóstica

OBJETIVOS DEL DIAGNÓSTICO	VARIABLES DEL DIAGNÓSTICO	INDICADORES	TÉCNICAS	FUENTES DE INFORMACIÓN
Evaluar	Capacidades coordinativas	-Capacidades básicas: -Regulación del movimiento. -Adaptación -Cambios motrices -Capacidades específicas: -Orientación -Equilibrio -Reacción -Ritmo -Anticipación -Diferenciación -Capacidades complejas: -Agilidad	Encuesta Test	Entrenadores Deportistas
Evaluar	Fundamentos técnicos ofensivos del taekwondo	-Posiciones: -Guardia y cambios -Desplazamientos: -Adelante y atrás -Izquierda y derecha -Patadas con trayectoria lineal: -Frente -Empeine -Pico	Ficha de observación Ficha de observación	Deportistas

Fuente: Deportistas de taekwondo L.D.C.I categoría infantil

Elaborado: Pablo Tamba 2018

2.5 Población

Los deportistas y entrenadores de las ligas deportivas cantonales de Imbabura, formaran parte de la población.

Población de deportistas

Institución	Número
Ligas Deportivas Cantonales de Imbabura	
Deportistas	
Liga Deportiva Cantonal de Antonio Ante	15
Liga Deportiva Cantonal de Cotacachi	15
Liga Deportiva Cantonal de Otavalo	30
Total	60

Fuente: Deportistas de taekwondo L.D.C.I categoría infantil

Elaborado: Pablo Tamba 2018

Población de entrenadores

Institución	Número
Ligas Deportivas Cantonales de Imbabura	
Entrenadores	3
Total	3

Fuente: Entrenadores de taekwondo L.D.C.I categoría infantil

Elaborado: Pablo Tamba 2018

2.6. Muestra

Por ser una población menor a 200 individuos, no fue necesario calcular la muestra, por lo tanto, se trabajó con la totalidad de la población motivo de la investigación.

CAPÍTULO III

3. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Para cumplir con el primer objetivo específico: Analizar el nivel de las capacidades coordinativas básicas, específicas y complejas de los taekwondistas categoría infantil de las Ligas Cantonales de Otavalo, Cotacachi y Antonio Ante, se realizó el estudio, interpretación y discusión de resultados provenientes del cuestionario aplicado a entrenadores, fichas de observación y test a deportistas de la categoría infantil, a fin de analizar los resultados.

Los resultados del estudio realizado a entrenadores y deportistas de la categoría infantil en las ligas cantonales de Imbabura de la disciplina de taekwondo, se obtuvo de la aplicación de los siguientes instrumentos:

- a.** Encuesta en base a un cuestionario aplicado a entrenadores.
- b.** Ficha de observación aplicada a taekwondistas de la categoría infantil.
- c.** Test psicomotores a los deportistas de la categoría infantil.

Los datos obtenidos fueron tabulados, organizados y procesados en base a los objetivos planteados y expresados mediante frecuencias y porcentajes.

3.1 Resultados de la encuesta aplicada a entrenadores de las ligas cantonales de Imbabura de la disciplina de taekwondo.

Pregunta N°1 En el marco del entrenamiento deportivo con niños taekwondistas, ¿cuál es su nivel de conocimientos en cuanto a las capacidades coordinativas?

Tabla 1
Conocimiento de capacidades coordinativas

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy alto	0	0%
Alto	2	67%
Bueno	1	33%
Regular	0	0%
TOTAL	3	100%

Fuente: Encuesta a entrenadores de las ligas cantonales de Imbabura

Análisis y discusión

En la encuesta se llegó a determinar que el 67%, respondieron que su nivel de conocimiento en cuanto a las capacidades coordinativas es alto. Tan sólo el 33% señala que su nivel de conocimiento es bueno. Como se ha mostrado las capacidades coordinativas son un requerimiento fundamental para el aprendizaje de gestos técnicos ofensivos y defensivos en niños taekwondistas, por ese motivo es importante que un entrenador tenga conocimiento de estas capacidades y la trabaje de forma metodológica, consolidando los esquemas motrices de los deportistas. Al respecto se menciona que: “Estas capacidades coordinativas son una condición fundamental para realizar todo un grupo de acciones motrices. Como todas las capacidades humanas, ellas no son innatas, sino que se desarrollan sobre la base de propiedades fundamentales que tiene el organismo del hombre, en el enfrentamiento diario con el medio” (Perera Díaz, 2007, pág.22).

Pregunta N°2 ¿A cuántos cursos sobre capacidades coordinativas aplicadas al taekwondo ha asistido usted en los 3 últimos años?

Tabla 2

Cursos sobre capacidades coordinativas

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
5 o más	1	33%
De 3 a 4	2	67%
De 1 a 2	0	0%
Ninguno	0	0%
TOTAL	3	100%

Fuente: Encuesta a entrenadores de las ligas cantonales de Imbabura

Análisis y discusión

De los entrenadores encuestados el 33% considera que ha asistido a 5 o más cursos sobre capacidades coordinativas en los últimos 3 años. El 67%, señalan que han asistido de 3 a 4 cursos sobre la temática indicada. En definitiva, las capacitaciones hacen referencia a la adquisición de nuevos conocimientos prácticos y teóricos que alcanza un entrenador, lo cual le permite incrementar su desempeño y organización en su labor profesional, con la finalidad de mejorar sus procesos de entrenamiento en las capacidades coordinativas que ayuden a los fundamentos técnicos ofensivos en el taekwondo. Para corroborar lo señalado: “El principal objetivo que se persigue con el conocimiento del proceso de enseñanza-aprendizaje, por parte de los técnicos deportivos, es que se conozca cada uno de los elementos o aspectos que inciden en la práctica deportiva. Ya que de esta forma podrá conocer y profundizar en las características del técnico, de los deportistas, de los medios y procedimientos de que dispone, para de esta forma favorecer un mejor y mayor aprendizaje deportivo”(Guillén, 2003,pág.22).

Pregunta N°3 Según su criterio, ¿Cuál es el nivel de las capacidades coordinativas en sus niños taekwondistas?

Tabla 3

Nivel de capacidades coordinativas

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy Alto	0	0%
Alto	0	0%
Bueno	3	100%
Regular	0	0%
TOTAL	3	100%

Fuente: Encuesta a entrenadores de las ligas cantonales de Imbabura

Análisis y discusión

El 100% de los encuestados indicaron que es bueno el nivel de sus taekwondistas en el tema de las capacidades coordinativas. Aunque los entrenadores están llamados no solo a mejorar el rendimiento de sus atletas, sino también a fomentar el pensamiento positivo, el trabajo en equipo, una buena ética de trabajo y respeto y amor por el juego. Por consiguiente, el taekwondista debe de traer consigo una serie de capacidades coordinativas que tuvo que haber adquirido a lo largo de su plan de entrenamiento o de iniciación deportiva. Por esa razón: “La coordinación constituye la base de todos los movimientos humanos y es la responsable del aprendizaje, la regulación y adaptación de los movimientos. La coordinación también puede ser considerada como el factor central de la capacidad de rendimiento motor, puesto que su efecto es el que permite que las demás características motoras básicas de la condición física, como la fuerza, la resistencia, la velocidad y la movilidad, puedan ser utilizadas.”(Häfelinger U, 2010,pág.7).

Pregunta N°4 ¿Con qué frecuencia trabaja el desarrollo de las siguientes capacidades coordinativas?

Tabla 4

Desarrollo de capacidades coordinativas

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Frecuentemente	2	67%
A veces	1	33%
Nunca	0	0%
TOTAL	3	100%

Fuente: Encuesta a entrenadores de las ligas cantonales de Imbabura

Análisis y discusión

Según los encuestados refleja que el 67% respondieron que trabajan las capacidades coordinativas frecuentemente y un 33% señala a veces. Entonces la función principal de un entrenador deportivo es brindar una oportunidad única para marcar la diferencia en la vida de alguien, el desarrollo de las capacidades coordinativas es considerado básicamente como un requisito de rendimiento o de movimiento en edades tempranas, De esta manera los trabajos de dichas capacidades deben ser frecuentes en taekwondistas, ya que son determinantes en acciones ya sean deportivas profesionales o de la vida cotidiana. Por esa razón se afirma que: “Biológicamente, el organismo está preparado mucho antes para el desarrollo de la coordinación motriz que para los factores determinantes de la condición física. Las capacidades coordinativas no obtienen su desarrollo más intenso hasta el inicio de la pubertad (entre los 11y los 12 años). A mayor edad, disminuye la disposición para el aprendizaje motriz espontáneo. Pero ello no quiere decir que se debe dejar de entrenar”(Bennassar M, 2002,pág.524).

Pregunta N° 5 Podría señalar, ¿Con qué test mide o valora las siguientes capacidades coordinativas de sus niños taekwondistas?

Tabla 5

Valorización de las capacidades coordinativas

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Test de Agilidad	2	20%
Test de Equilibrio	2	20%
Test de Ritmo	2	20%
Test de Reacción	2	20%
Test de Anticipación	1	10%
Test de Diferenciación	0	0%
Otros	1	10%
TOTAL	10	100%

Fuente: Encuesta a entrenadores de las ligas cantonales de Imbabura

Análisis y discusión

El 80% manifestaron acertadamente que los siguientes test que aplican tienen como objetivo valorar la agilidad, equilibrio, ritmo, reacción, un 10% la anticipación y el otro 10% admite que desconoce los test mencionados y trabaja con pruebas físicas que tienen como objetivo el rechazo del deportista. El entrenador debe considerar necesario controlar, evaluar y mejorar continuamente de esa forma evitar el estancamiento de métodos y de deportistas. No obstante, “La práctica deportiva tiene la función de desarrollar en los deportistas las cualidades que los capaciten para obtener rendimientos adecuados. Con el objetivo de poder entrenar y relacionar las distintas capacidades coordinativas, se debe conocer en qué consisten estas capacidades determinadas en procesos informativos”(Bennassar M, 2002,pág.513). Por otro lado Psychological Association (como se citó en International Test Commission (ITC), 2014) menciona que: “Los test como procedimientos o métodos que evalúan la presencia de un factor o fenómeno que comprende un conjunto de ítems (preguntas, estímulos o tareas)”(p.4).

Pregunta N°6 Según su criterio, ¿De qué manera influyen las capacidades coordinativas en la ejecución de los fundamentos técnicos ofensivos de los taekwondistas infantiles?

Tabla 6

Influencia de las capacidades coordinativas

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Influye en el intercambio de una acción en combate	2	67%
Influye en el momento de atacar y defenderse	1	33%
Otros	0	0%
TOTAL	3	100%

Fuente: Encuesta a entrenadores de las ligas cantonales de Imbabura

Análisis y discusión

El análisis e interpretación de los resultados refleja que el 67% destacan que frecuentemente influye las capacidades coordinativas como un prerequisite esencial en la ejecución de fundamentos técnicos ofensivos en un combate y un 33% en el momento de atacar y defenderse. Las capacidades que involucran este estudio condicionan el aprendizaje técnico y el accionar táctico en el taekwondo pues permiten que las ejecuciones sean precisas y desde luego eficientes; las mismas que exigen un dominio neuro-muscular requerimiento para el aprendizaje y posterior perfeccionamiento de los elementos técnicos ofensivos y desde luego acciones tácticas eficaces. Sin embargo: “El objetivo principal del entrenamiento de la coordinación, en general y de la propiocepción, en particular, se plantea basándose en las actividades de la vida cotidiana, con tal de conseguir: la optimización de las secuencias motoras, la mejora de la economía del gesto, la seguridad en los movimientos de las actividades de la vida cotidiana, la mejora de la seguridad en uno mismo, la conciencia y la sensación de bienestar”(Häfelinger U, 2010,págs.12,13).

Pregunta N°7 ¿Con qué frecuencia trabaja el desarrollo de los siguientes fundamentos técnicos ofensivos en niños taekwondistas?

Tabla 7

Desarrollo de los fundamentos t. ofensivos

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Guardia	3	20%
Posiciones	1	7%
Desplazamientos	3	20%
Patada de frente	3	20%
Patada de empeine	3	20%
Patada de pico	2	13%
TOTAL	15	100%

Fuente: Encuesta a entrenadores de las ligas cantonales de Imbabura

Análisis y discusión

El 80% respondió que trabaja frecuentemente el desarrollo de la guardia, los desplazamientos, patada de frente, patada de empeine, el 13% trabaja la patada de pico y un 7% las posiciones en sus deportistas. El taekwondo es una disciplina mental y física, sus movimientos ofensivos y defensivos cuentan con un alto grado de complejidad, el deportista ejecuta las patadas ofensivas con fluidez teniendo en cuenta que para desarrollar la máxima potencia hay que mantener el equilibrio, ajustar la velocidad adecuada para cada técnica. Para corroborar lo señalado: “Analizando desde el punto de vista de la enseñanza del Taekwondo, el Instructor o Maestro enseña a su alumno un repertorio de gestos técnicos (patadas o golpes de puño) que se suponen que serán la base del deporte. La manera de enseñar es rutinaria, casi siempre igual. Este método de enseñanza se basa en la búsqueda del resultado eficaz, en donde los alumnos aprenden por imitación”(Akilian, 2009,pág.48).

Pregunta N°8 ¿Con que frecuencia usted aplica test para medir o valorar los fundamentos técnicos ofensivos a los niños taekwondistas?

Tabla 8

Valorización de los fundamentos t. ofensivos

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Guardia	3	20%
Posiciones	3	20%
Desplazamientos	3	20%
Patada de frente	1	7%
Patada de empeine	3	20%
Patada de pico	2	13%
TOTAL	15	100%

Fuente: Encuesta a entrenadores de las ligas cantonales de Imbabura

Análisis y discusión

El 80% de los entrenadores indicaron que a veces aplican test para medir la guardia, las posiciones, los desplazamientos, la patada de empeine, el 13% la patada de pico y un 7% la patada de frente. Las frecuentes evaluaciones sobre los fundamentos técnicos ofensivos son muy importantes ya que determinaran si el deportista periódicamente avanza en el desarrollo de nuevas habilidades y destrezas deportivas. Por esa razón: “Un individuo está iniciado en un deporte cuando “tras un proceso de aprendizaje, adquiere los patrones básicos requeridos por la situación motriz específica y especialidad de un deporte, de manera tal que, además de conocer sus reglas y comportamientos estratégicos motores fundamentales, sabe ejecutar sus técnicas, moverse en el espacio deportivo con sentido del tiempo de las acciones y situaciones y sabiendo leer e interpretar las comunicaciones motrices emitidas por el resto de los participantes en el desarrollo de las acciones motrices”(Akilian, 2009,pág.75).

Pregunta N°9 ¿Con que frecuencia realiza combates para observar el desempeño de los taekwondistas al aplicar el trabajo de capacidades coordinativas en la ejecución de los fundamentos técnicos ofensivos?

Tabla 9

Desempeño de los taekwondistas

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Frecuentemente	3	100%
A veces	0	0%
Nunca	0	0%
TOTAL	3	100%

Fuente: Encuesta a entrenadores de las ligas cantonales de Imbabura

Análisis y discusión

El 100% de los entrenadores afirman que realizan combates frecuentemente para observar el desempeño de sus taekwondistas al aplicar el trabajo de capacidades coordinativas en la ejecución de los fundamentos técnicos ofensivos. En estos escenarios de combate podemos analizar si cada deportista mejora sus acciones motrices, fundamentos técnicos ofensivos y defensivos o tácticas al desarrollo de cada confrontación. Sin embargo: “Refiriéndome ahora a la pelea de un cuadrilátero, o más precisamente a la del gimnasio, debo marcar un error bastante común entre los luchadores de poca experiencia. Se desesperan por atacar, embisten enloquecidos lanzando golpe tras golpe en un mínimo de tiempo, tratando de aniquilar al adversario en el menor tiempo posible. Este grave error puede costarte la victoria. Empecemos por partes: si tú te avalanzas de esta manera, gastas una energía terrible que difícilmente puedas recuperar, más si tu adversario es hábil y te elude convenientemente, haciendo que tus golpes estallen en el vacío, entonces te cansaras rápidamente”(Kuper, 1990,pág.21,22).

Pregunta N°10

¿Considera importante que exista una guía de actividades sobre capacidades coordinativas que coadyuven al mejoramiento de los fundamentos técnicos ofensivos para niños taekwondistas?

Tabla 10
Guía sobre capacidades coordinativas

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy importante	3	100%
Importante	0	0%
Poco importante	0	0%
Nada importante	0	0%
TOTAL	3	100%

Fuente: Encuesta a entrenadores de las ligas cantonales de Imbabura

Análisis y discusión

El 100% de los encuestados respondieron que es muy importante que se elabore una guía de actividades sobre las capacidades coordinativas para niños taekwondistas de la categoría infantil que forman parte de las ligas cantonales de Imbabura. La elaboración de una guía didáctica tendría como objetivo mejorar el rendimiento motor en los taekwondistas perfeccionando sus habilidades motoras y técnicas ofensivas. De esta manera compromete al entrenador a realizar una planificación ordenada que le impide elaborar ejercicios coordinativos de manera improvisada. En tal sentido, una guía didáctica es entendido como un fin positivo en este caso, la búsqueda de nuevos ejercicios coordinativos y la adquisición de nuevos conocimientos. Por otro lado: “Se puede comprender a la guía didáctica como el documento a disposición del alumnado o de personas donde se detallan los objetivos de aprendizaje, metodología, contenidos, duración, criterios de evaluación, herramientas de comunicación, con la finalidad de convertirse en un soporte del proceso enseñanza-aprendizaje”(Salazar, 2015, p.47).

3.2 Resultado de la aplicación de los test físicos aplicados a deportistas de la categoría infantil.

3.2.1 Test Coordinativos

Test regulación del movimiento

Tabla 11

Juego del pañuelo

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Excelente	0	0%
Muy Bueno	7	12%
Bueno	19	32%
Regular	24	40%
Malo	10	16%
TOTAL	60	100%

Fuente: Test aplicado a taekwondistas de las ligas cantonales de Imbabura

Análisis y discusión

Este test posterior a su aplicación refleja que el 40% tiene una respuesta de regular, el 32% bueno, 16% malo, y 12% muy bueno en lo que al juego se refiere. Dentro de la formación del deportista (considerado esto como un proceso a largo plazo) que inicia en edades tempranas el desarrollo de estas capacidades tiene la finalidad no solo lograr la calidad de la enseñanza sino perfeccionar las diferentes habilidades a través del entrenamiento metodológico, lo que se alcanza cuando el entrenador tanto como el deportista las consideran esenciales y determinantes. Mientras tanto que: “La capacidad de regulación del movimiento se encuentra entre las capacidades generales o básicas porque todas las restantes capacidades coordinativas se caracterizan por el proceso de regulación y control de los movimientos, de lo contrario estos no se pudieran realizar, o no se realizarían con la calidad requerida”(Perera Díaz, 2007, pág.23).

Test de Adaptación

Tabla 12

Juego de los encantados

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Excelente	0	0%
Muy Bueno	8	13%
Bueno	25	42%
Regular	27	45%
Malo	0	0%
TOTAL	60	100%

Fuente: Test aplicado a taekwondistas de las ligas cantonales de Imbabura

Análisis y discusión

En el test de adaptación se logró que el 45% tenga un desempeño regular, el 42% bueno, y un 13% muy bueno. La capacidad de adaptación es un proceso del cual el taekwondista se prepara a las condiciones de un intenso entrenamiento llevándolo a mejorar morfológicamente y funcionalmente su organismo, con el objetivo de aumentar su potencial deportivo de resistir y adaptarse a ejercicios complejos, el trabajo de dicha capacidad se expresa en condiciones extremas estableciendo una relación con la actividad deportiva normal y un nivel máximo de esfuerzo. Para lo cual se afirma que: “El organismo no dispone de una capacidad genérica de adaptación, por lo que los procesos deben enmarcar siempre dentro de un contexto específico de entrenamiento. Por ejemplo: el atleta de maratón, pese a tener una adaptación al entrenamiento de larga duración, no puede utilizar al 100% la capacidad para nadar o ir en bicicleta. A su vez la adaptación es individual, es decir, que cada individuo responderá a los estímulos con una velocidad de adaptación concreta y unos niveles de sobre entrenamiento particulares”(Bennassar M, 2002,pág.546).

Test de cambios motrices

Tabla 13

Juego de la rayuela

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Excelente	0	0%
Muy Bueno	8	13%
Bueno	24	40%
Regular	24	40%
Malo	4	7%
TOTAL	60	100%

Fuente: Test aplicado a taekwondistas de las ligas cantonales de Imbabura

Análisis y discusión

En el test se obtuvo que el 40% muestra un nivel bueno, el 40% regular, 13% muy bueno, y el 7% malo. La práctica de esta capacidad tiene como objetivo desarrollar los factores sensomotrices del taekwondista trabajando con múltiples actividades físicas para ayudar a determinadas capacidades motrices y es precisamente en la ejecución de esas actividades físicas que el deportista desarrolla y adquiere nuevas habilidades motoras. Para corroborar lo señalado se menciona que: “Es una de las capacidades coordinativas básicas, que se desarrolla sobre la base de que el organismo se adapte a las condiciones del movimiento, y cuando se presenta una nueva situación, cambiar y volver a adaptarse. Esto se puede observar, por ejemplo, en la actividad de los juegos, donde son tan cambiantes las situaciones, que el sujeto tiene que ser capaz de aplicar las acciones aprendidas y valorarlas en el sistema táctico correspondiente; es aquí precisamente, donde se pone en manifiesto el desarrollo alcanzado en esta capacidad, es decir, si esto se hace de una forma más rápida o más lenta depende del desarrollo que se tenga” (Perera Díaz, 2007, pág.23).

Test de Orientación

Tabla 14

Test de Reacción Litwin

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Excelente	0	0%
Muy Bueno	0	0%
Bueno	36	60%
Regular	24	40%
Malo	0	0%
TOTAL	60	100%

Fuente: Test aplicado a taekwondistas de las ligas cantonales de Imbabura

Análisis y discusión

En el test de orientación se aprecia que un 60% muestra un rango bueno, y el 40% regular. Esta destreza es importante ya que no se trata de una habilidad única y que no dependa de otros factores, como puede ser la capacidad de memoria, por ejemplo, sino que depende en gran medida de un proceso de lateralización y del desarrollo psicomotor. Sin embargo, es importante tener en cuenta que en algunas ocasiones podemos encontrar deportistas con dificultades de orientación espacial con problemas en relación a la lateralidad o la psicomotricidad. Por ello es fundamental desarrollar dicha capacidad en taekwondistas a edades tempranas. Para fundamentar lo señalado se afirma que es: “La capacidad de moverse en un espacio libre y hacia un objetivo determinado, y de mantener la orientación durante la realización de movimientos voluntarios e involuntarios, siempre respecto a un espacio y a un tiempo. Los mecanismos necesarios para garantizar una buena orientación son esencialmente las cualidades de los sentidos ópticos, acústico, cinestésico”(Häfelinger U, 2010,pág.9).

Test de equilibrio

Tabla 15

Test de equilibrio estático en un banco

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Excelente	10	17%
Muy Bueno	3	5%
Bueno	16	27%
Regular	17	28%
Malo	14	23%
TOTAL	60	100%

Fuente: Test aplicado a taekwondistas de las ligas cantonales de Imbabura

Análisis y discusión

El test de equilibrio demuestra que el 28% demuestra tener un nivel regular en el dominio de su equilibrio, el 27% bueno, el 23% malo, el 17% excelente, y el 5% es muy bueno. En el taekwondo las capacidades coordinativas se reflejan en el equilibrio no solo al patear sino en otras posiciones, también se aprecian en el ritmo durante el combate y cuando se acoplan y se ejecutan las combinaciones de patadas y golpes; de igual manera en la adaptación al enfrentar diferentes tipos de contrincantes y situaciones que cada uno presenta complementando la orientación para reaccionar frente al oponente ya sea acción de ataque o contraataque. Sin embargo, se afirma que: “La capacidad de equilibrio es una capacidad coordinativa que se desarrolla en un momento especialmente temprano, y que por tanto se debería entrenar desde un principio con especial énfasis” (Weineck, 2005,pág.482). Por tanto, “El entrenamiento del equilibrio nos aporta cierta seguridad en el movimiento y confianza en nosotros mismos, que a su vez da de nuevo seguridad” (Häfelinger U, 2010, pág. 28).

Test de reacción

Tabla 16

Test batería de salidas

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Excelente	0	0%
Muy Bueno	3	5%
Bueno	42	70%
Regular	15	25%
Malo	0	0%
TOTAL	60	100%

Fuente: Test aplicado a taekwondistas de las ligas cantonales de Imbabura

Análisis y discusión

En el test de reacción se aprecia que el 70% se encuentra en un nivel bueno, el 25% regular, y 5% muy bueno. Es importante recalcar que el proceso de desarrollo de esta capacidad depende en gran medida de la estrecha relación que debe existir entre los conocimientos no solo de las técnicas deportivas sino la capacidad de resolver los problemas técnicos mismos que requieren conocimiento, pensamiento, y reacción en el momento indicado. Por lo tanto, se menciona que: “Es la capacidad de moverse en un espacio libre y hacia un objetivo determinado, y de mantener la orientación durante la realización de movimientos voluntarios, siempre respecto a un espacio y a un tiempo. Cuando nos encontramos en un entorno habitual o un entorno desconocido, especialmente en la oscuridad, y en muchos tipos de juegos y disciplinas deportivas que conllevan una variación constante de la posición, la orientación espacial y temporal están ligadas a una buena capacidad de orientación”(Häfelinger U, 2010,pág.9).

Test de ritmo

Tabla 17

Test de zigzag con balón

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Excelente	1	2%
Muy Bueno	12	20%
Bueno	18	30%
Regular	20	33%
Malo	9	15%
TOTAL	60	100%

Fuente: Test aplicado a taekwondistas de las ligas cantonales de Imbabura

Análisis y discusión

El test de ritmo precisa que un 33% tiene un resultado regular, el 30% bueno, el 20% muy bueno, el 15% malo, y el 2% nivel excelente. El ritmo se evidencia durante la ejecución en la combinación de la acción motriz, dichos movimientos deben mostrar fluidez y continuidad, por lo tanto, no se manifiestan variaciones en la velocidad de ejecución. En definitiva, es una capacidad que demanda comprender y registrar la dinámica en una secuencia de movimientos utilizados en una ejecución motriz. Esta capacidad es requerida en deportes que exigen orden de movimiento en un tiempo y espacio definido. Al respecto se indica que: “El sentido del ritmo entendido como la capacidad de variar y reproducir los parámetros de fuerza - velocidad y espaciotemporales de los movimientos predeterminada en gran parte el nivel en cualquier deporte” (Platonov & Bulatova, 2001, pág.217).

Test de anticipación

Tabla 18

Test de anticipación

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Excelente	15	25%
Muy Bueno	12	20%
Bueno	20	33%
Regular	11	18%
Malo	2	4%
TOTAL	60	100%

Fuente: Test aplicado a taekwondistas de las ligas cantonales de Imbabura

Análisis y discusión

En el test de anticipación se evidencia que 33% alcanza un rango bueno, el 25% excelente, el 20% muy bueno, el 18% es regular y el 4% malo. Dentro del proceso de formación del deportista es necesario utilizar ejercicios corporales que puedan desarrollar por separado las diferentes capacidades coordinativas; en lo que a la anticipación se refiere está orientada hacia movimientos propios en calidad de atacante y en los movimientos ajenos propios de su oponente. No es solo la posibilidad de adelantarse a los movimientos de su contrario sino es la anticipada ejecución de acciones propias previos a la consecución de otro. Para corroborar lo señalado se menciona que: “La capacidad de anticipación es la posibilidad de prevenir posibles situaciones futuras, de adaptarse previamente a ellas y de prevenir mentalmente la modificación necesaria de las secuencias motoras. Esto requiere un análisis a tiempo cuando la situación cambia, para poder reaccionar con el patrón de movimiento y de acción correspondiente”(Häfelinger U, 2010,pág.11).

Test de diferenciación

Tabla 19

Test cambio de dirección en cuadrúpedia

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Excelente	1	2%
Muy Bueno	15	25%
Bueno	5	8%
Regular	16	27%
Malo	23	38%
TOTAL	60	100%

Fuente: Test aplicado a taekwondistas de las ligas cantonales de Imbabura

Análisis y discusión

El test de diferenciación señala que el 38% representa una condición mala, el 27% regular, el 25% muy bueno, el 8% bueno, y el 2% excelente. Se la reconoce como aquella capacidad que proporciona exactitud y desde luego economía a los diferentes movimientos, es decir, supone la coordinación de varios movimientos de distintas partes del cuerpo y le proporciona al deportista ordenamiento, sincronización y buena percepción de su propio cuerpo. Por otro lado, se menciona que “La capacidad de diferenciación mediante tareas de diferenciación, para cuya resolución eficaz se trata de distinguir y elaborar informaciones acerca de los rasgos espaciales y temporales de los propios movimientos, y acerca del grado de tensión y relajación de la musculatura. Las tareas de diferenciación tienen, por tanto, una estrecha vinculación con las de orientación. Por otro parte, deben ser ejecutadas con gran exactitud de movimiento. Ejemplos: Ejercicios de tensión y relajación, carreras con cambios de ritmo precisos, etc.” (Dietrich et al., 2001,págs.69,70).

Test de agilidad

Tabla 20

Test carrera sobre circulo

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Excelente	1	2%
Muy Bueno	7	12%
Bueno	14	23%
Regular	15	25%
Malo	23	38%
TOTAL	60	100%

Fuente: Test aplicado a taekwondistas de las ligas cantonales de Imbabura

Análisis y discusión

En el test de agilidad precisa que el 38% de deportistas tienen un nivel malo, el 25% regular, el 23% bueno, el 12% muy bueno, el 2% excelente. La agilidad como elemento decisivo solo se alcanza con entrenamiento, reiteración y desde luego la continuidad del ejercicio. Una vez adquirida el deportista tiene la posibilidad de aprender nuevos movimientos con facilidad y rapidez, además posibilita reaccionar de la manera más adecuada en las situaciones competitivas y cambiantes en el taekwondo. Al respecto se indica que: “La agilidad constituye la capacidad compleja de la coordinación; engloba todos los parámetros coordinativos, puesto que todas las acciones combinadas estarán ejecutadas dentro del espacio correcto y el tiempo adecuado. Una persona ágil también es capaz de relacionar, con el nivel adecuado para realizar las acciones necesarias, las distintas capacidades coordinativas con las condicionales”(Bennassar M, 2002,pág.515). Por otro lado, “la agilidad es la capacidad de cambiar de dirección el cuerpo de una forma eficiente y eficaz.(Collins, 2016,pág.70)

3.3 Resultado de la aplicación de la ficha de observación aplicados a deportistas de la categoría infantil.

3.3.1 Ficha de observación

Ficha de observación para posiciones del cuerpo

Tabla 21

Posiciones del cuerpo

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Excelente	9	15%
Muy Bueno	10	17%
Bueno	16	27%
Regular	24	40%
Malo	1	1%
TOTAL	60	100%

Fuente: Ficha de observación a taekwondistas de las ligas cantonales de Imbabura

Análisis y discusión

En la ficha de observación señala que el 40% tiene una condición regular, el 27% bueno, el 17% muy bueno, el 15% excelente, y el 1% malo. Como su nombre lo indica es la posición corporal que adopta el taekwondista para demostrar su técnica y táctica como acciones propias de un combate; los aspectos que se deben tomar en cuenta son: guardia, sincronización de brazos y pies, cambios de guardia. Por lo tanto, señala que: “Bruce Lee fue el hombre que revolucionó las artes marciales en muchos aspectos. Uno de ellos fue, precisamente, la guardia. El adoptó la posición zurda o heterodoxa, mientras que la mayoría de los tradicionales estilos de lucha y sus cultores adoptan la ortodoxa, o sea pies y manos débiles delante y fuertes atrás. En su modificación, existía una lógica muy acertadas. Él decía en un combate, la mayor parte del trabajo debía hacerse con el pie y la mano que estaban adelantados, por hallarse éstos a mitad de camino del blanco, por supuesto, desde la inmovilidad”.(Kuper, 1990,pág.17)

Ficha de observación para desplazamientos

Tabla 22

Desplazamiento

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Excelente	8	13%
Muy Bueno	18	30%
Bueno	23	38%
Regular	9	15%
Malo	2	4%
TOTAL	60	100%

Fuente: Ficha de observación a taekwondistas de las ligas cantonales de Imbabura

Análisis y discusión

En la ficha de observación se aprecia que el 38% tiene un nivel bueno, el 30% muy bueno, el 15% regular, 13% excelente, y el 4% malo. Son aquellas acciones que se realizan durante el combate que busca provocar ciertas reacciones en el adversario, estas pueden ser desplazamientos adelante, atrás, izquierda y derecha, implican variación en la trayectoria, sentido y velocidad y evitar así que el contrincante pueda deducir nuestros movimientos y de. Para corroborar lo señalado se menciona que “Son las traslaciones corporales que se hacen hacia determinadas direcciones, para realizar unas acciones concretas en el combate, o provocar ciertas reacciones en el adversario. Deben ser variados en trayectoria, sentido y velocidad para no predecir el destino de nuestros movimientos” (Maigua Brandon, 2014, pág.31). Por otro lado, “La estructura armónica del movimiento es el resultado de la integración de las conductas espaciales de los segmentos corporales. Es el resultado de la conjugación de movimientos del bloque del tronco con los movimientos que correspondan al bloque apendicular”(Hernández, 1987,pág.283).

Ficha de observación de patadas con trayectoria lineal

Tabla 23

Patadas con trayectoria lineal

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Excelente	24	40%
Muy Bueno	16	27%
Bueno	12	20%
Regular	6	10%
Malo	2	3%
TOTAL	60	100%

Fuente: Ficha de observación a taekwondistas de las ligas cantonales de Imbabura

Análisis y discusión

En la ficha de observación se evidencia que el 40% alcanza un nivel excelente, el 27% muy bueno, el 20% bueno, el 10% regular y el 3% malo. El taekwondista requiere desarrollar y perfeccionar sus patadas, se refiere a lo básico del taekwondo como la patada frontal, la lateral, la patada circular; el control de estos movimientos permitirá explorar otras patadas más avanzadas, las patadas siempre exigen precisión y fluidez del movimiento que solo se adquiere con practica constante. Sin embargo, “Antes de que los principiantes puedan realizar todos los movimientos de penetración con saltos o en vuelo que los alumnos avanzados de taekwondo practican, deben aprender las patadas básicas. Es necesario que el alumno las practique hasta que domine la velocidad, la pegada y la dirección de cada una de las patadas, y esté acostumbrado a las posiciones y a la colocación correcta de los pies. Cada situación requiere diferentes técnicas de patada, como rapidez y fuerza del impacto, impulso y velocidad”.(Stepan, 2002, pág.60)

CAPÍTULO IV

4. PROPUESTA

4.1 Título de la propuesta

Guía metodológica de capacidades coordinativas y fundamentos técnicos para taekwondistas infantiles.

4.2. Justificación

El presente estudio de las capacidades coordinativas y su incidencia en la ejecución de fundamentos técnicos ofensivos en los deportistas de la categoría infantil de taekwondo en las Ligas Cantonales de: Otavalo, Cotacachi, Antonio Ante muestra lo siguiente:

El resultado obtenido en base a una encuesta realizado por los entrenadores muestra una contradicción entre los resultados de los test y fichas de observación ejecutadas por sus deportistas y su conocimiento en base al proceso de formación de los taekwondistas a su cargo.

El desempeño por parte de los taekwondistas es insuficiente en la ejecución de las capacidades coordinativas estas incidirían en el desarrollo de fundamentos técnicos ofensivos llevando al deportista lograr obtener resultados negativos en los entrenamientos diarios.

Los entrenadores presentan limitaciones para desarrollar las capacidades coordinativas y su relación con los fundamentos técnicos ofensivos del taekwondo.

Se puede evidenciar que los trabajos coordinativos y técnicos ofensivos no son tomados en cuenta por los entrenadores en un entrenamiento metodológico como una

base del deportista pueda desenvolverse en condiciones adversas al entrenamiento o competencia.

En base a las fichas de observación se concluye que los deportistas no se encuentran aptos para un trabajo de fundamentos técnicos ofensivos, esto muestra que los taekwondistas no tuvieron una base coordinativa al momento de incorporarse a dicha disciplina.

4.3. Fundamentación

4.3.1. Capacidades coordinativas

Las capacidades coordinativas son un requisito fundamental para el aprendizaje de la técnica de un deporte, es decir, que cuanto mejor sea el aspecto coordinativo de un sujeto mejor será su técnica de ahí la importancia de diversificar las experiencias motrices a través de los ejercicios propuestos, haciendo énfasis en que la mejor edad para el aprendizaje es la niñez.

Se supone que el desarrollo de los sistemas de coordinación finaliza aproximadamente a los 13 años de edad. Por lo tanto, “El desarrollo de la calidad de la coordinación entre los 6 y 12 años será más importante cuanto mayores sean las exigencias planteadas. Con la edad, la predisposición orgánica para el aprendizaje de nuevas tareas de coordinación disminuye. Esto no significa que el aprendizaje de la coordinación ya no sea posible para la gente mayor, pero sí que deberán adaptarse las expectativas. Cuanto más se entrene la coordinación durante la infancia y más continúe entrenándose durante toda la vida, más notable será con el tiempo. Disponer de una buena coordinación proporciona más seguridad en uno mismo, una mejora de la conciencia corporal, una mejor capacidad de rendimiento físico y de la

concentración, y con ello un aumento de la movilidad y de la alegría de vivir”(Häfelinger U, 2010,pág.12).

Es a la vez que el desarrollo de estas capacidades es de gran importancia para el crecimiento físico y mental de los taekwondistas y que mejor que el taekwondo, optar por este deporte puesto que favorece la adquisición sino también mejora las habilidades motrices de las capacidades coordinativas.

En edades tempranas se puede empezar a introducir de manera progresiva un desarrollo más articulado de las capacidades coordinativas, esto exige que el instructor deportivo tenga un bagaje de conocimiento sobre el tema que nos concierne, y que las aplique constantemente en la enseñanza y la práctica propia de las sesiones de entrenamiento lo que ayuda a fortalecer el aprendizaje de los niños.

El desarrollo de la motricidad humana está vinculado con el surgimiento de nuevos métodos y formas de la actividad motriz. En cada nueva etapa de dicho desarrollo las cualidades y los hábitos motores se hallan en una relativa unidad y contradicción. Así, por ejemplo, con la especialización de las cualidades se ha hecho posible también la transformación de los movimientos, es decir, la asimilación de una nueva técnica. Por su parte, la nueva estructura dinámica de los movimientos ha requerido un nuevo contenido, un nuevo grado de desarrollo de las cualidades, siendo de este modo un estimulador que aumenta las capacidades motrices. De este modo la motricidad humana se enriquece con nuevos movimientos, más bellos, más perfectos, más eficientes (Zhelyazkov, 2001,pág.151,152).

El atinado desarrollo de las capacidades coordinativas convierte al taekwondo en uno de los deportes más impresionantes esto es por los movimientos complejos que

se obtiene después de mucha práctica además será la filosofía la que le convierta en una persona estable y equilibrada en lo psicológico y emocional al practicante del taekwondo.

Si se habla de habilidad se refiere a un saber hacer por lo tanto el aprendizaje de las capacidades propende a proporcionar mayor seguridad en la ejecución de los movimientos, si no hay un proceso adecuado en la ejecución de ejercicios corporales como en movimientos mismos la causa posible será la condición física del deportista.

Desde el punto de vista del aprendizaje motor, dosificar la dificultad significa ajustar el nivel de dificultad de la tarea al nivel de habilidad de los sujetos. Se trata pues de proponer tareas cuyo nivel de dificultad sea, por supuesto, superior a las capacidades de los sujetos, sin lo cual no habría aprendizaje, pero que se adaptan a sus posibilidades. Para favorecer la adquisición de las habilidades motoras, es indispensable que el deportista se encuentre frente a un problema motor que tiene que resolver, pero cuya solución debe quedar a su alcance. Uno de los principales objetivos de la Enseñanza físico-deportiva es el de favorecer los aprendizajes motores, o sea, desarrollar las habilidades motoras necesarias. Este objetivo será tanto mejor alcanzado por el entrenador y/o técnico en cuanto procurará en sus deportistas un fuerte deseo de desarrollar habilidades, así como una fuerte motivación para cumplirlas. Dicha motivación puede variar no sólo en intensidad sino también en calidad (Guillén, 2013,págs.79,80,81).

El taekwondo exige que cada ejercicio se lo desarrolle paso a paso, en un tiempo determinado y así lograr la realización perfecta, mientras que en la técnica se valora la belleza, la plasticidad, la elegancia, y la perfección de los movimientos, esto será posible cuando se domine habilidades básicas como saltos, giros, equilibrios, coordinación, flexibilidad etc. Cabe recalcar que para el taekwondo se requiere un

control motor especial que involucra procedimientos didácticos, implementos y materiales con la finalidad de mejorar el rendimiento del deportista.

4.3.2. Fundamentos técnicos ofensivos en el taekwondo

Es una característica del taekwondo utilizar las piernas con la respectiva técnica y táctica durante las competencias lo que permite justificar la distancia de combate que conviene para marcar los puntos. Para generar una acción específica el deportista en el combate se conecta con el entorno con la situación que la interpreta.

En las modalidades de fuerza rápida, debido a la velocidad de la secuencia temporal y al despliegue máximo de fuerza, se necesita un grado elevado de facultades técnicas; en las modalidades de competición y de lucha, la técnica influye decisivamente sobre la solución de situaciones complejas de lucha y de juego. Se puede ver que los alumnos mejor entrenados en el aspecto coordinativo aprenden la ejecución técnico-deportiva correcta con mayor velocidad que aquellos que disponen de un repertorio de movimientos escasos y, por tanto, de una base coordinativa limitada. Por ello debería trabajarse ya desde un momento temprano con vistas a la ampliación del repertorio de movimientos, a la formación de técnicas básicas y a la mejora continuada de los factores de rendimiento físicos (Weineck, 2011, pág.501,502).

El taekwondo al convertirse en un deporte olímpico paso a ser calificado como un deporte de combate, que busca puntuar en un tiempo determinado la mayor cantidad de tácticas por medio de la técnica fruto del entrenamiento metodológico por parte del entrenador. En definitiva, el competidor hace una lectura del rival está en la posibilidad de prevenir, predecir y pre actuar sobre su adversario.

El combate genera una acción motriz donde intervienen dos personas, el uno en el ataque que busca en su oponente una menor reacción en lo que sería el contraataque para así tomar ventaja y ganar cada round. El entrenamiento adecuado le permite al deportista la predicción táctica, es decir, la posibilidad de anticiparse al planteamiento táctico del adversario, cuenta con apenas un tiempo mínimo para realizar una acción de ataque técnico- táctico.

Donskoy D, Zatziorsky V (como se citó Zhelyazkov, 2001) menciona que: “La técnica deportiva se va formando en el proceso de la adaptación a las tareas motrices que perfecciona la coordinación y la eficacia de la actividad motriz. Es la vía común para desarrollar la técnica deportiva, pero en los diferentes tipos de deporte se caracteriza con su propia especificidad. Desde ese punto de vista los distintos deportes están ubicados en tres grupos básicos. La clasificación, aunque condicional, es un buen orientador en la selección de los medios y métodos para perfeccionar la maestría técnica. El tercer grupo: deportes con variabilidad de la actividad motriz (todos los juegos deportivos y luchas individuales: lucha, boxeo, esgrima, etc.). A diferencia de los deportes de estructura estable de la técnica, en este grupo los movimientos se caracterizan por una gran variabilidad de las características espaciales, temporales y de fuerza. En las condiciones variables y complejas de la lucha deportiva las actividades motrices se caracterizan por la gran diversidad de las variantes para solucionar de forma más oportuna los problemas surgidos” (págs.289,290).

El encuentro del atacante y el oponente es un espacio idóneo para evaluar la efectividad de todos los aspectos y condiciones que se ponen en marcha para la competencia. Es así que mientras se desenvuelve el combate con el adversario al frente

el movimiento que realiza son las patadas empleando para ello los miembros inferiores para impactar al oponente y marcar puntos.

Cabe recalcar que con la finalidad de obtener los mejores resultados en este deporte se han realizado muchas investigaciones y actualmente es un deporte con una gran variedad de técnicas, llegando a ser una secuencia especial de movimientos, posiciones, y actitudes que tiene como fundamento la biomecánica.

La combinación de técnicas es la raíz y la base del aprendizaje de un arte marcial y debe formar parte de su rutina de entrenamiento. Las combinaciones comienzan con los movimientos más básicos, dirigidos a que el principiante aprenda como dar los pasos, girarse, bloquear y moverse. La práctica de las combinaciones permite a los estudiantes ejecutar técnicas de patada, bloqueo y puñetazos potentes. En las artes marciales siempre hay un punto de partida. Las técnicas que siguen son los ladrillos básicos del taekwondo (Stepan, 2002,pág.38).

Esta suma de movimientos a la vez que son necesarios nos permiten manejar exitosamente los combates mismos que se ajustan a lo que exige el respectivo reglamento de competencia, más adelante el medio ofensivo y defensivo se convertirá en el hábito del taekwondista durante su preparación motivacional, metodológica, física, y técnico-táctico.

4.4 Objetivos

4.4.1. Objetivo general

Proporcionar al entrenador una guía metodológica de capacidades coordinativas y fundamentos técnicos ofensivos para los taekwondistas infantiles.

4.4.2. *Objetivo específico*

- Contribuir al desarrollo de las capacidades coordinativas, el nivel de dominio técnico y deportivo de los taekwondistas infantiles de las ligas cantonales de la provincia de Imbabura.
- Lograr que el deportista ejercite y desarrolle sus esquemas corporales a través de la variedad de ejercicios propuestos en la guía metodológica.
- Socializar los resultados de la propuesta a directivos, entrenadores y deportistas.

4.5. Ubicación sectorial y física

País: Ecuador

Provincia: Imbabura

Cantón: Antonio Ante, Cotacachi, Otavalo

Beneficiarios: Entrenadores, Taekwondistas

Infraestructura: Ligas Deportivas Cantonales de Imbabura

4.6. Desarrollo de la propuesta

La presente propuesta tiende a contribuir a mejorar el desempeño del entrenador deportivo y por ende alcanzar mejores resultados en el proceso de formación de los taekwondistas a su cargo; los ejercicios seleccionados buscan desarrollar las potencialidades del deportista, haciendo énfasis en el papel del entrenador que va más allá de ser un instructor, asesor, amigo, mentor, facilitador, demostrador, motivador.

La propuesta en cuestión busca que el entrenador cree las condiciones adecuadas para que el aprendizaje suceda y encuentre las más variadas formas de motivar a su grupo y mantener esa motivación generando entusiasmo en ellos.

El desarrollo de las capacidades ocupa un lugar importante dentro del desarrollo de la personalidad del ser humano, le posibilita adaptarse físicamente a las condiciones del desarrollo social esto exige que se vayan formando desde edades tempranas y se vayan educando durante los entrenamientos

Para cada uno de los deportes se necesita un buen nivel técnico esto requiere muchas horas de práctica como también la continuidad y la constancia son imprescindibles en todos los entrenamientos de igual manera es determinante un buen asesoramiento el talento natural, un entrenamiento permanente y científico, una preparación psicológica y personal especializado para alcanzar éxitos deportivos.







UNIDAD 1

CAPACIDADES

COORDINATIVAS BÁSICAS,


ESPECÍFICAS Y COMPLEJAS








TALLERES









UNIDAD 1							
SESIÓN	1						
ENTRENADOR	Prof. Pablo Tamba						
CATEGORIA	INFANTIL						
TEMA: Capacidades básicas, específicas y complejas				MATERIALES		TIEMPO TOTAL	
				ESCALERA C.			
				BALONES	X		
				CONOS	X		
OBJETIVO: Desarrollar los cambios motrices, ritmo, agilidad.				ULAS		83min	
INFORMACIÓN: Explicar el contenido y los objetivos de la sesión.							
CALENTAMIENTO GENERAL		5min	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO		12min	
			17min	<p>Area: Tatami</p> <p>Nº de jugadores: Todos los deportistas</p> <p>Tarea: Debera el deportista caminar con un aplauso y correr con dos aplausos sobre las líneas que une al tatami.</p> <p>Forma organizativa: En fila</p> <p>Reglas: No salir fuera del tatami</p> <p>Variantes: Al realizar dos aplausos cambia de dirección en otro sentido frontal.</p>			
PARTE PRINCIPAL							
SERIES	2	REPETICIONES	2	MACRO PAUSA	Gráfico:		
TIEMPO TRABAJO	24min	MICRO PAUSA	1min	3min			
<p>Primer circuito</p> <p>Area: Tatami</p> <p>Nº de jugadores: Todos los deportistas</p> <p>Tarea:</p> <p>1.- Correr a velocidad contra su pareja hasta topar el cono de adelante</p> <p>2.- Individualmente correr a velocidad en zig zag por los conos.</p> <p>Forma organizativa: En fila</p> <p>Reglas: No salir fuera del tatami, la pareja mas rapida ganara el circuito.</p>				28min			
SERIES	2	REPETICIONES	2	MACRO PAUSA	Gráfico:		
TIEMPO TRABAJO	24min	MICRO PAUSA	1min	3min			
<p>Segundo circuito</p> <p>Area: Tatami</p> <p>Nº de jugadores: Todos los deportistas</p> <p>Tarea: 1.- Correr a velocidad junto a su pareja hasta topar el cono de adelante</p> <p>2.- Individualmente correr a velocidad en zig zag por los conos.</p> <p>3.-Correr al cono 2 toparlo despues al 3 y al 1.</p>				28min			
PARTE FINAL					10min		
Vuelta a la calma - recuperación							
							








UNIDAD 1						
SESIÓN	2					
ENTRENADOR	Prof. Pablo Tamba					
CATEGORIA	INFANTIL					
TEMA: Capacidades básicas, específicas y complejas			MATERIALES		TIEMPO TOTAL	
OBJETIVOS: Desarrollar la reacción, ritmo, anticipación.			ESCALERA C.			
			BALONES	X		
			CONOS	X		
			ULAS		83min	
INFORMACIÓN: Explicar el contenido y los objetivos de la sesión.						
CALENTAMIENTO GENERAL		5min	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO		12min
			17min	<p>Area: Tatami</p> <p>Nº de jugadores: Todos los deportistas</p> <p>Tarea: "Salta la Pelota", seguida de una palmada, los niños saltarán con ambos pies unidos y cuando diga "La pelota se ha detenido", los niños se quedan sin mover, y al decir "La pelota se cansa", se acuestan y así sucesivamente.</p> <p>Reglas: No salir fuera del tatami.</p>		
PARTE PRINCIPAL						
SERIES	2	REPETICIONES	2	MACRO PAUSA	Gráfico: 	
TIEMPO TRABAJO	24min	MICRO PAUSA	1min	3min		
				28min		
<p>Primer circuito</p> <p>Area: Tatami</p> <p>Nº de jugadores: Todos los deportistas</p> <p>Tarea:</p> <p>1.- Avanzar por encima de los conos (tipo skipping).</p> <p>2.- Recoger el balon con la mano ubicado en el cono 1, llegar hasta la portería de conos, colocarlo en el suelo y patear para realizar un gol.</p> <p>Forma organizativa: En fila.</p> <p>Reglas: No salir fuera del tatami.</p>						
SERIES	2	REPETICIONES	2	MACRO PAUSA	Gráfico: 	
TIEMPO TRABAJO	24min	MICRO PAUSA	1min	3min		
				28min		
<p>Segundo circuito</p> <p>Area: Tatami</p> <p>Nº de jugadores: Todos los deportistas</p> <p>Tarea:</p> <p>1.- Avanzar por encima de los conos (tipo skipping).</p> <p>2.- Recoger el balon con la mano ubicado en el cono 1, llegar hasta la meta, patear para realizar un gol.</p> <p>3.- Avanzar gateando al cono final.</p>						
PARTE FINAL					10min	
Vuelta a la calma - recuperación						
						

UNIDAD 1					
SESIÓN	3				
ENTRENADOR	Prof. Pablo Tamba				
CATEGORIA	INFANTIL				
TEMA: Capacidades básicas, específicas y complejas			MATERIALES		TIEMPO TOTAL
			ESCALERA C.	X	
			BALONES		
			CONOS		
OBJETIVOS: Desarrollar la regulación de movimientos, diferenciación, aprendizaje motor.			ULAS	X	83min
INFORMACIÓN: Explicar el contenido y los objetivos de la sesión.					
CALENTAMIENTO GENERAL		5min	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO	
		17min	<p>Area: Tatami Nº de jugadores: Todos los deportistas. Tarea: Se divide en dos equipos iguales que corren libremente por el área de Juego. Los equipos se distinguen por medio de cintas o pañuelos. Los jugadores del primer equipo intentan apoderarse de la cinta o pañuelos del equipo rival y viceversa, obligándose a la vez a cada jugador a prestar atención a su propia cinta. Reglas: No salir fuera del tatami.</p> 		12min
PARTE PRINCIPAL					
SERIES	2	REPETICIONES	2	MACRO PAUSA	
TIEMPO TRABAJO	24min	MICRO PAUSA	1min	3min	
<p>Primer circuito Area: Tatami Nº de jugadores: Todos los deportistas Tarea: 1.- Avanzar por las ulas con un solo pie coordinando los brazos y sus pies de forma correcta. 2.- Receptar el balón con ambas manos y devolverlo a su compañero, el balon lanzarlo desde su pecho y con los brazos recogidos al momento de lanzar el balon, extender los brazos. Forma organizativa: En fila. Reglas: Iniciar a la orden del entrenador.</p>				28min	
					
SERIES	2	REPETICIONES	2	MACRO PAUSA	
TIEMPO TRABAJO	24min	MICRO PAUSA	1min	3min	
<p>Segunda circuito Area: Tatami Nº de jugadores: Todos los deportistas Tarea: 1.-Correr por las ulas con un solo pie coordinadamente. 2.- Receptar el balón con ambas manos y devolverlo a su compañero. 3.-En la escalera de conducción reccorrer de forma frontal con 2 pies adentro y dos pies afuera juntos.</p>				28min	
					
PARTE FINAL					10min
<p>Vuelta a la calma - recuperación</p> 					

UNIDAD 1					
SESIÓN	4				
ENTRENADOR	Prof. Pablo Tamba				
CATEGORIA	INFANTIL				
TEMA: Capacidades básicas, específicas y complejas			MATERIALES		TIEMPO TOTAL
			ESCALERA C.	X	
OBJETIVOS: Desarrollar los cambios motrices, orientación, reacción.			BALONES		83min
			CONOS	X	
			ULAS		
INFORMACIÓN: Explicar el contenido y los objetivos de la sesión.					
CALENTAMIENTO GENERAL		5min	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO	
			17min	12min	
			<p>Area: Tatami</p> <p>Nº de jugadores: Todos los deportistas</p> <p>Tarea: Los niños imitan el movimiento de remar y a la voz del entrenador: El mar esta en calma, reman despacio. Después les ordena: ¡El mar esta agitado, remar rápido!, y finalmente se indica: ¡Se hunde el barco! Se levantan y corren haciendo movimientos de nado hasta el área que representa la costa.</p> <p>Reglas: Distancia un metro, no salir fuera del tatami.</p>		
PARTE PRINCIPAL					
SERIES	2	REPETICIONES	2	MACRO PAUSA	Gráfico:
TIEMPO TRABAJO	24min	MICRO PAUSA	1min	3min	
<p>Primer circuito</p> <p>Area: tatami</p> <p>Nº de jugadores: todos los deportistas</p> <p>Tarea:</p> <p>1.-Topar el primer cono y desplazarse lateralmente hasta el siguiente cono.</p> <p>2.- En la escalera de coordinación recorrerlo de forma frontal con un pie adentro y el otro afuera, alternando la ejecución.</p> <p>Forma organizativa: en fila.</p> <p>Reglas:iniciar a la orden del entrenador.</p>				28min	
SERIES	2	REPETICIONES	2	MACRO PAUSA	Gráfico:
TIEMPO TRABAJO	24min	MICRO PAUSA	1min	3min	
<p>Segunda circuito</p> <p>Area: tatami</p> <p>Nº de jugadores: todos los deportistas</p> <p>Tarea:</p> <p>1.-Topar el primer cono y desplazarse lateralmente hasta el siguiente cono.</p> <p>2.- En la escalera de coordinación recorrerlo de forma frontal con un pie adentro y el otro afuera, alternando la ejecución.</p> <p>3.-Avanzar en cuadrupedia hasta el cono 2.</p>				28min	
PARTE FINAL					10min
Vuelta a la calma - recuperación					
					

UNIDAD 1							
SESIÓN	5						
ENTRENADOR	Prof. Pablo Tamba						
CATEGORIA	INFANTIL						
TEMA: Capacidades básicas, específicas y complejas					MATERIALES		
					ESCALERA C.	X	TIEMPO TOTAL
OBJETIVOS: Desarrollar el equilibrio, orientación, ritmo.					BALONES		
					CONOS	X	
					ULAS	X	
INFORMACIÓN: Explicar el contenido y los objetivos de la sesión.							
CALENTAMIENTO GENERAL		5min	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO		12min	
			17min	<p>Area: Tatami</p> <p>Nº de jugadores: Todos los deportistas.</p> <p>Tarea: Todos caminan por el área al compás del ritmo de palmadas, a la señal del entrenador cada uno ocupará una casa quedando uno sin lugar, en cada repetición puede variarse la forma de desplazarse al compás del ritmo.</p> <p>Reglas: No salir fuera del tatami.</p> <p>Variantes: Saltitos y corriendo.</p>			
PARTE PRINCIPAL							
SERIES	2	REPETICIONES	2	MACRO PAUSA	Gráfico: 		
TIEMPO TRABAJO	24min	MICRO PAUSA	1min	3min			
<p>Primer circuito</p> <p>Area: Tatami</p> <p>Nº de jugadores: Todos los deportistas</p> <p>Tarea:</p> <p>1.- En la escalera de coordinación realizar de forma lateral el ejercicio, pies juntos, saltando simultáneamente, empieza con pie derecho.</p> <p>2.- Desplazarse a velocidad en forma de zig zag por medio de los conos.</p> <p>Forma organizativa: En fila.</p> <p>Reglas: Iniciar a la orden del entrenador.</p>					28min		
					SERIES	2	REPETICIONES
TIEMPO TRABAJO	24min	MICRO PAUSA	1min	3min			
<p>Segunda circuito</p> <p>Area: Tatami</p> <p>Nº de jugadores: Todos los deportistas.</p> <p>Tarea:</p> <p>1.- En la escalera de coordinación realizar de forma lateral el ejercicio, pies juntos, saltando simultáneamente.</p> <p>2.- Desplazarse a velocidad en forma de zig zag por medio de los conos.</p> <p>3.- Topar el cono 2, desplazandose topa el cono 1 y finalmente el 3.</p>					28min		
					PARTE FINAL		
Vuelta a la calma - recuperación							
							








UNIDAD 1						
SESIÓN		6				
ENTRENADOR		Prof. Pablo Tamba				
CATEGORIA		INFANTIL				
TEMA: Capacidades básicas, específicas y complejas				MATERIALES		TIEMPO TOTAL
OBJETIVOS: Desarrollar la adaptación, aprendizaje motor y agilidad.				ESCALERA C.	X	
				BALONES	X	
				CONOS	X	
				ULAS	X	83min
INFORMACIÓN: Explicar el contenido y los objetivos de la sesión.						
CALENTAMIENTO GENERAL		5min	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO		12min
			17min	<p>Area: Tatami</p> <p>Nº de jugadores: Todos los deportistas.</p> <p>Tarea: Cada una con una pelota, a la señal del entrenador, lanzan hacia arriba y atrapan con desplazamiento en diferentes direcciones. Primeramente se realizará el ejercicio lanzando con dos manos y luego con una y con la otra alternadamente.</p> <p>Reglas: No salir fuera del tatami.</p> 		
PARTE PRINCIPAL						
SERIES	2	REPETICIONES	2	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO	24min	MICRO PAUSA	1min	3min		
<p>Primer circuito</p> <p>Area: Tatami</p> <p>Nº de jugadores: Todos los deportistas</p> <p>Tarea:</p> <p>1.-Saltar simultaneamente por las ulas, se empieza con un pie, luego con dos pies y así sucesivamente.</p> <p>2.- Avanzar agilmente hasta el cono 2 (5m).</p> <p>Forma organizativa: En fila.</p> <p>Reglas:Iniciar a la orden del entrenador.</p>				28min		
SERIES	2	REPETICIONES	2	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO	24min	MICRO PAUSA	1min	3min		
<p>Segunda circuito</p> <p>Area: Tatami</p> <p>Nº de jugadores: Todos los deportistas</p> <p>Tarea: 1.-Saltar simultaneamente por las ulas, se empieza con un pie, luego con dos pies y así sucesivamente.</p> <p>2.- Avanzar agilmente hasta el cono 2 (5m).</p> <p>3.-En la escalera de coordinación realizar de forma frontalde espaldas 2 pies adentro y uno afuera.</p>				28min		
PARTE FINAL					10min	
Vuelta a la calma - recuperación						

UNIDAD 1							
SESIÓN	7						
ENTRENADOR	Prof. Pablo Tamba						
CATEGORIA	INFANTIL						
TEMA: Capacidades básicas, específicas y complejas					MATERIALES	TIEMPO TOTAL 83min	
OBJETIVOS: Desarrollar los cambios motrices, ritmo, anticipación.					ESCALERA C.		
					BALONES		
					CONOS		X
INFORMACIÓN: Explicar el contenido y los objetivos de la sesión.					ULAS	X	
CALENTAMIENTO GENERAL		5min	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO		12min	
			17min	<p>Area: Tatami</p> <p>Nº de jugadores: Todos los deportistas.</p> <p>Tarea: Desde el lugar colocada la ula saltar con una pierna y con la otra alternadamente al frente, a tras, a la derecha, a la izquierda y en círculo, llevar pies punteados. . El salto se ejecutará con la parte anterior del pie, la caída debe ser con una ligera flexión de la pierna y sobre una superficie blanda.</p> <p>Reglas: Saltar únicamente con la voz de mando.</p>			
PARTE PRINCIPAL							
SERIES	2	REPETICIONES	2	MACRO PAUSA	Gráfico:		
TIEMPO TRABAJO	24min	MICRO PAUSA	1min	3min			
<p>Primer circuito</p> <p>Area: Tatami</p> <p>Nº de jugadores: Todos los deportistas.</p> <p>Tarea:</p> <p>1.-Ejecutar un rol para adelante por la mitad de los conos.</p> <p>2.- Saltar por encima de los conos coordinando brazos y piernas correctamente.</p> <p>Forma organizativa: En fila.</p> <p>Reglas: Iniciar a la orden del entrenador.</p>				28min			
SERIES	2	REPETICIONES	2	MACRO PAUSA	Gráfico:		
TIEMPO TRABAJO	24min	MICRO PAUSA	1min	3min			
<p>Segunda circuito</p> <p>Area: Tatami</p> <p>Nº de jugadores: Todos los deportistas.</p> <p>Tarea:</p> <p>1.-Ejecutar un rol para adelante.</p> <p>2.- Saltar por encima de los conos con los brazos asilando de manera correcta.</p> <p>3.- Avanzar en cuadrupedia hasta el cono 1, girar por detras del cono y regresar a la meta.</p>				28min			
PARTE FINAL					10min		
Vuelta a la calma - recuperación							
							

UNIDAD 1					
SESIÓN	8				
ENTRENADOR	Prof. Pablo Tamba				
CATEGORÍA	INFANTIL				
TEMA: Capacidades básicas, específicas y complejas			MATERIALES		
			ESCALERA C.	X	
			BALONES	X	
			CONOS	X	
OBJETIVOS: Desarrollar la regulación de movimientos, reacción, aprendizaje motor.			TIEMPO TOTAL		
			83min		
INFORMACIÓN: Explicar el contenido y los objetivos de la sesión.					
CALENTAMIENTO GENERAL		5min	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO	
			17min	12min	
				<div><div><p>Area: Tatami</p><p>Nº de jugadores: Todos los deportistas.</p><p>Tarea: Realizar la conduccion rebotando la pelota con la mano derecha, como lo puedes hacer con la izquierda, realizar con ambas manos, despues vamos conducir con los pies hasta llegar a la meta señalada y regresar al lugar de partida.</p><p>Reglas: Realizar la actividad con la voz del entrenador.</p></div></div>	
PARTE PRINCIPAL					
SERIES	2	REPETICIONES	2	MACRO PAUSA	Gráfico:
TIEMPO TRABAJO	24min	MICRO PAUSA	1min	3min	
				28min	
<p>Primer circuito</p> <p>Area: Tatami</p> <p>Nº de jugadores: Todos los deportistas.</p> <p>Tarea:</p> <p>1.- En la escalera de coordinación realizar de forma frontal 2 pies adentro en cada avance.</p> <p>2.- Recorrer por medio de los conos en zig zag.</p> <p>Forma organizativa: En fila.</p> <p>Reglas: Iniciar a la orden del entrenador.</p>					
SERIES	2	REPETICIONES	2	MACRO PAUSA	Gráfico:
TIEMPO TRABAJO	24min	MICRO PAUSA	1min	3min	
				28min	
<p>Segunda circuito</p> <p>Area: Tatami</p> <p>Nº de jugadores: Todos los deportistas.</p> <p>Tarea:</p> <p>1.- En la escalera de coordinación realizar de forma frontal 2 pies adentro en cada avance.</p> <p>2.-Recorrer por medio de los conos en zig zag .</p> <p>3.-Saltar por encima de los conos con un pie.</p>					
PARTE FINAL					10min
Vuelta a la calma - recuperación					







UNIDAD 1						
SESIÓN	9					
ENTRENADOR	Prof. Pablo Tamba					
CATEGORIA	INFANTIL					
TEMA: Capacidades básicas, específicas y complejas				MATERIALES	TIEMPO TOTAL 83min	
OBJETIVO: Desarrollar la orientación, equilibrio, diferenciación.				ESCALERA C.		X
				BALONES		X
				CONOS		X
				ULAS	X	
INFORMACIÓN: Explicar el contenido y los objetivos de la sesión.						
CALENTAMIENTO GENERAL		5min	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO	12min	
			17min	<p>Area: Tatami</p> <p>N° de jugadores: Todos los deportistas.</p> <p>Tarea: Se repartirá las bolsas llenas de aserrín a cada niño, luego, se colocaran las bolsas encima de la cabeza y se trasladan caminando en línea recta a una distancia de 10 metros, después elevarán ambos brazos en diferentes posiciones (arriba, a un lado y al frente), regresarán en cuadrupedia.</p> <p>Reglas: Realizar la actividad con la voz del entrenador.</p>		
PARTE PRINCIPAL						
SERIES	2	REPETICIONES	2	MACRO PAUSA	Gráfico: 	
TIEMPO TRABAJO	24min	MICRO PAUSA	1min	3min		
<p>Primer circuito</p> <p>Area: Tatami</p> <p>N° de jugadores: Todos los deportistas.</p> <p>Tarea:</p> <p>1.- Saltar en medio de cada ula con un pie y con dos simultaneamente a las condiciones del ejercicio.</p> <p>2.- Avanzar en cuadrupedia de espaldas hasta el cono 2, girar por alrededor el cono.</p> <p>Forma organizativa: En fila.</p> <p>Reglas: Iniciar a la orden del entrenador.</p>				28min		
SERIES	2	REPETICIONES	2	MACRO PAUSA	Gráfico: 	
TIEMPO TRABAJO	24min	MICRO PAUSA	1min	3min		
<p>Segunda circuito</p> <p>Area: Tatami</p> <p>N° de jugadores: Todos los deportistas.</p> <p>Tarea:</p> <p>1.- Saltar en medio de cada ula con un pie y con dos pies simultaneamente.</p> <p>2.- Avanzar en cuadrupedia de espaldas hasta el cono 2, girar por alrededor el cono.</p> <p>3.-En la escalera de coordinacion realizar de forma frontal con dos pies adentro saltar dentro de el cuadro coordinadamente.</p>				28min		
PARTE FINAL					10min	
Vuelta a la calma - recuperación						

UNIDAD 1						
SESIÓN	10					
ENTRENADOR	Prof. Pablo Tamba					
CATEGORIA	INFANTIL					
TEMA: Capacidades básicas, específicas y complejas				MATERIALES	TIEMPO TOTAL 83min	
OBJETIVOS: Desarrollar la agilidad, reacción, aprendizaje motor.				ESCALERA C.		X
				BALONES		
				CONOS		X
				ULAS		
INFORMACIÓN: Explicar el contenido y los objetivos de la sesión.						
CALENTAMIENTO GENERAL		5min	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO		
			17min	12min		
 				<p>Area: Tatami</p> <p>Nº de jugadores: Todos los deportistas.</p> <p>Tarea: Lanzar con dos manos y con una alternadamente, al frente, a la derecha y a la izquierda. Los taekwondistas dispersos por toda el área y cada uno con una pelota, el entrenador los motiva a lanzar en diferentes direcciones.</p> <p>Reglas: Realizar la actividad con la voz del entrenador sin parar el ejercicio.</p>  		
PARTE PRINCIPAL						
SERIES	2	REPETICIONES	2	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO	24min	MICRO PAUSA	1min	3min		
				28min	 	
<p>Primer circuito</p> <p>Area: Tatami</p> <p>Nº de jugadores: Todos los deportistas.</p> <p>Tarea:</p> <p>1.- Desplazarse agilmente a topar el cono 2, regresar y topar el cono 1, seguir con el siguiente ejercicio.</p> <p>2.- Saltar por encima de los conos.</p> <p>Forma organizativa: En fila.</p> <p>Reglas: Iniciar a la orden del entrenador, no salir del tatami.</p>						
SERIES	2	REPETICIONES	2	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO	24min	MICRO PAUSA	1min	3min		
				28min	  	
<p>Segunda circuito</p> <p>Area: Tatami</p> <p>Nº de jugadores: Todos los deportistas</p> <p>Tarea:</p> <p>1.- Desplazarse agilmente a topar el cono 2, regresar y topar el cono 1.</p> <p>2.- Saltar por encima de los conos.</p> <p>3.- En la escalera de coordinacion realizar de forma lateral, el ejercicio llamado tijeras, simultaneamente empieza con el pie derecho.</p>						
PARTE FINAL					10min	
Vuelta a la calma - recuperación						
						

UNIDAD 1						
SESIÓN	11					
ENTRENADOR	Prof. Pablo Tamba					
CATEGORIA	INFANTIL					
TEMA: Capacidades básicas, específicas y complejas					MATERIALES	
					ESCALERA C.	X
OBJETIVOS: Desarrollar la regulación de movimiento, cambios motrices, aprendizaje motor.					BALONES	X
					CONOS	X
					ULAS	
INFORMACIÓN: Explicar el contenido y los objetivos de la sesión.					TIEMPO TOTAL	
					83min	
CALENTAMIENTO GENERAL		5min	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO		12min
			17min	<p>Area: Tatami</p> <p>Nº de jugadores: Todos los deportistas.</p> <p>Tarea: Rodar con dos manos, con una pelota en las manos, alternadamente hacia diferentes direcciones, rodar y atrapar con las manos, rodar y detener con el pie la pelota, los alumnos estaran separados.</p> <p>Reglas: Realizar la actividad con la voz del entrenador, a un buen ritmo.</p>		
PARTE PRINCIPAL						
SERIES	2	REPETICIONES	2	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO	24min	MICRO PAUSA	1min	3min		
<p>Primer circuito</p> <p>Area: Tatami</p> <p>Nº de jugadores: Todos los deportistas.</p> <p>Tarea:</p> <p>1.- En la escalera de conducción realizarlo de forma lateral con los 2 pies en forma de skipping.</p> <p>2.- Rodar tres veces por medio de los conos hasta llegar al final.</p> <p>Forma organizativa: En fila.</p> <p>Reglas: Iniciar a la orden del entrenador.</p>				28min		
SERIES	2	REPETICIONES	2	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO	24min	MICRO PAUSA	1min	3min		
<p>Segunda circuito</p> <p>Area: Tatami</p> <p>Nº de jugadores: Todos los deportistas.</p> <p>Tarea:</p> <p>1.- Avanzar en la escalera de conducción realizarlo de forma lateral con los 2 pies en forma de skipping.</p> <p>2.- Rodar tres veces en el tatami hasta llegar al final del cono.</p> <p>3.- Conducir el balón por la mitad de los conos en línea recta sin salirse del tatami.</p>				28min		
PARTE FINAL					10min	
Vuelta a la calma - recuperación						

UNIDAD 1					
SESIÓN	12				
ENTRENADOR	Prof. Pablo Tamba				
CATEGORIA	INFANTIL				
TEMA: Capacidades básicas, específicas y complejas			MATERIALES		TIEMPO TOTAL
OBJETIVOS: Desarrollar la anticipación, aprendizaje motor, ritmo.			ESCALERA C.	X	
			BALONES		
			CONOS	X	
INFORMACIÓN: Explicar el contenido y los objetivos de la sesión.			ULAS		83min
CALENTAMIENTO GENERAL		5min	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO	
		17min		<div>Area: Tatami</div> <div>Nº de jugadores: Todos los deportistas.</div> <div>Tarea: Formar hileras detrás de cada banco, a la señal, el primer taekwondista de cada hilera saltara sobre el banco, pies punteados y piernas extendidas, adoptando las diferentes posiciones de brazos y así sucesivamente todas las direcciones, manteniendo una postura adecuada.</div> <div>Reglas: Realizar la actividad con la voz del entrenador, a un buen ritmo.</div> 	
PARTE PRINCIPAL					
SERIES	2	REPETICIONES	2	MACRO PAUSA	Gráfico: 
TIEMPO TRABAJO	24min	MICRO PAUSA	1min	3min	
<div>Primer circuito</div> <div>Area: Tatami</div> <div>Nº de jugadores: Todos los deportistas.</div> <div>Tarea:</div> <div>1.-Correr en línea recta hasta llegar al proximo cono.</div> <div>2.- Avanzar en cuadrupedia en zig zag por medio de los conos.</div> <div>Forma organizativa: En fila.</div> <div>Reglas: Iniciar a la orden del entrenador.</div>				28min	
SERIES	2	REPETICIONES	2	MACRO PAUSA	Gráfico: 
TIEMPO TRABAJO	24min	MICRO PAUSA	1min	3min	
<div>Segunda circuito</div> <div>Area: Tatami</div> <div>Nº de jugadores: Todos los deportistas</div> <div>Tarea:</div> <div>1.-Correr en línea recta hasta llegar al proximo cono.</div> <div>2.- Avanzar en cuadrupedia en zig zag por medio de los conos.</div> <div>3.-Avanzar por la escalera de conduccion realizando de forma lateral W (en forma horizontal a la escalera), 2 pies adentro y 2 afuera alternadamente.</div>				28min	
PARTE FINAL					10min
Vuelta a la calma - recuperación					

UNIDAD 1						
SESIÓN	13					
ENTRENADOR	Prof. Pablo Tamba					
CATEGORIA	INFANTIL					
TEMA: Capacidades básicas, específicas y complejas			MATERIALES		TIEMPO TOTAL	
OBJETIVOS: Desarrollar la orientación, ritmo, anticipación.			ESCALERA C.	X		
			BALONES			
			CONOS	X		
			ULAS	X		
INFORMACIÓN: Explicar el contenido y los objetivos de la sesión.					83min	
CALENTAMIENTO GENERAL		5min	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO		12min
			17min	<p>Area: Tatami</p> <p>Nº de jugadores: Todos los deportistas.</p> <p>Tarea: Saltar por medio de la escalera de piso, la ejecución se la hará con pies juntos y en una fila con todos los taekwondistas.</p> <p>Reglas: Realizar la actividad con la voz del entrenador, a un buen ritmo</p> <p>Variables: Realizar los saltos con pies juntos, con un solo pie y con el otro oscilando los brazos.</p>		
PARTE PRINCIPAL						
SERIES	2	REPETICIONES	2	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO	24min	MICRO PAUSA	1min	3min		
<p>Primer circuito</p> <p>Area: Tatami</p> <p>Nº de jugadores: Todos los deportistas.</p> <p>Tarea:</p> <p>1.- Avanzar lateralmente por la fila de ulas con los pies coordinados uno de los otros.</p> <p>2.- Saltar por encima de los conos y regresar de espaldas por un lado.</p> <p>Forma organizativa: En fila.</p> <p>Reglas: Iniciar a la orden del entrenador.</p>				28min		
SERIES	2	REPETICIONES	2	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO	24min	MICRO PAUSA	1min	3min		
<p>Segunda circuito</p> <p>Area: Tatami</p> <p>Nº de jugadores: Todos los deportistas.</p> <p>Tarea: 1.- Avanzar lateralmente por la fila de ulas con los pies coordinando.</p> <p>2.- Saltar por encima de los conos y regresar de espaldas por un lado.</p> <p>3.- Avanzar en cuadrupedia hasta el siguiente cono dar dos giros alrededor del mismo sin hacerlo caer.</p>				28min		
PARTE FINAL					10min	
<p>Vuelta a la calma - recuperación</p> 						

UNIDAD 1					
SESIÓN	14				
ENTRENADOR	Prof. Pablo Tamba				
CATEGORIA	INFANTIL				
TEMA: Capacidades básicas, específicas y complejas			MATERIALES		TIEMPO TOTAL 83min
OBJETIVOS: Desarrollar la adaptación, anticipación, agilidad.			ESCALERA C.	X	
			BALONES	X	
			CONOS	X	
INFORMACIÓN: Explicar el contenido y los objetivos de la sesión.			ULAS		
CALENTAMIENTO GENERAL		5min	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO	
		17min		<div>Area: Tatami</div> <div>Nº de jugadores: Todos los deportistas.</div> <div>Tarea: Lanza una pelota de tenis contra una pared con una mano y recógela con la otra.</div> <div>Reglas: Realizar la actividad con la voz del entrenador, a un buen ritmo.</div> <div>Variables: Cambiar de mano, hacerlo parado o sentado.</div> 	
PARTE PRINCIPAL					
SERIES	2	REPETICIONES	2	MACRO PAUSA	Gráfico:
TIEMPO TRABAJO	24min	MICRO PAUSA	1min	3min	
<div>Primer circuito</div> <div>Area: Tatami</div> <div>Nº de jugadores: Todos los deportistas.</div> <div>Tarea: 1.-Se realizara dos equipos, cada equipo intenta sacar las pelotas de su campo y lanzarlas al campo contrario, utilizando cualquier segmento corporal (manos, pies...) en 4 minutos.</div> <div>2.- Despues avanzaran gateando por medio de los conos hasta la linea de meta.</div> <div>Forma organizativa: En fila.</div> <div>Reglas: Iniciar a la orden del entrenador.</div>				28min	
SERIES	2	REPETICIONES	2	MACRO PAUSA	Gráfico:
TIEMPO TRABAJO	24min	MICRO PAUSA	1min	3min	
<div>Segunda circuito</div> <div>Area: Tatami</div> <div>Nº de jugadores: Todos los deportistas.</div> <div>Tarea:1.-Se realizara dos equipos, cada equipo intenta sacar las pelotas de su campo y lanzarlas al campo contrario, utilizando cualquier segmento corporal (manos, pies...) en 4 minutos.</div> <div>2.- Despues avanzaran gateando por medio de los conos hasta el otro ejercicio.</div> <div>3.- En forma frontal avanzaran en la escalera de coordinacion con una pierna.</div>				28min	
PARTE FINAL					10min
Vuelta a la calma - recuperación					

UNIDAD 1					
SESIÓN	15				
ENTRENADOR	Prof. Pablo Tamba				
CATEGORIA	INFANTIL				
TEMA: Capacidades básicas, específicas y complejas			MATERIALES		TIEMPO TOTAL
OBJETIVOS: Desarrollar la diferenciación, reacción, aprendizaje motor.			ESCALERA C.		
			BALONES	X	
			CONOS	X	
			ULAS	X	
					83min
INFORMACIÓN: Explicar el contenido y los objetivos de la sesión.					
CALENTAMIENTO GENERAL		5min	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO	
			17min	12min	
				<div>Area: Tatami N° de jugadores: Todos los deportistas. Tarea: Realizar una carrera continua con flexion y extension de brazos, despues avanzar en paso lateral cordinando brazos, regresar con skipping con rodillas arriba y talones atras. Reglas: Realizar la actividad con la voz del entrenador, a un buen ritmo. Variables: Combinar los tres ejercicios una vez dominados.</div> 	
PARTE PRINCIPAL					
SERIES	2	REPETICIONES	2	MACRO PAUSA	Gráfico:
TIEMPO TRABAJO	24min	MICRO PAUSA	1min	3min	
Primer circuito Area: Tatami N° de jugadores: Todos los deportistas Tarea: 1.- Un voluntario se encontrara al frente del taekwondistas , ejecutaran pases con borde interno y externo. 2.- Avanzaran por medio de las ulas con un pie o con dos en forma alternativa. Forma organizativa: En fila. Reglas: Iniciar a la orden del entrenador.				28min	
SERIES	2	REPETICIONES	2	MACRO PAUSA	Gráfico:
TIEMPO TRABAJO	24min	MICRO PAUSA	1min	3min	
Segunda circuito Area: Tatami N° de jugadores: Todos los deportistas Tarea: 1.- Un voluntario se encontrara al frente del taekwondistas , ejecutaran pases con borde interno y externo. 2.- Avanzaran por medio de las ulas con un pie o con dos en forma alternativa. 3.- Receptar el balón con ambas manos y devolverlo a su compañero con el balón.				28min	
PARTE FINAL					10min
Vuelta a la calma - recuperación					

UNIDAD 2

CAPACIDADES



COORDINATIVAS Y LOS

FUNDAMENTOS TÉCNICOS




OFENSIVOS DEL TAEKWONDO






TALLERES








UNIDAD 2					
SESIÓN	16				
ENTRENADOR	Prof. Pablo Tamba				
CATEGORIA	INFANTIL				
TEMA: Capacidades coordinativas y los fundamentos técnicos ofensivos del taekwondo.			MATERIALES		TIEMPO TOTAL
			ESCALERA C.	X	
			BALONES		
			CONOS	X	
OBJETIVOS: Desarrollar los cambios motrices, ritmo, patadas con trayectoria lineal.			ULAS		83min
INFORMACIÓN: Explicar el contenido y los objetivos de la sesión.					
CALENTAMIENTO GENERAL		5min	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO	
			17min	<div>Area: Tatami Nº de jugadores: Todos los deportistas. Tarea: Movimiento articular Mów. Circular y alterno de brazos, Rotación abductor (fuera - dentro), Skipping y contraeskiing. Paso lateral, cruzado, carrera de espaldas. Estiramientos: de los grupos musculares implicados en la sesión. Reglas: Realizar la actividad con la voz del entrenador, a un buen ritmo.</div> 	
PARTE PRINCIPAL					
SERIES	2	REPETICIONES	2	MACRO PAUSA	Gráfico: 
TIEMPO TRABAJO	24min	MICRO PAUSA	1min	3min	
Primer circuito Area: Tatami Nº de jugadores: Todos los deportistas. Tarea: 1.- Los jugadores se dividen en parejas. Uno de los miembros de cada pareja corre libremente por el espacio, realizando diferentes recorridos (línea recta, zig-zag). El compañero deberá imitar todos los recorridos y movimientos, intentando no separarse de su lado. 2.- Individualmente avanzaran por la escalera de coordinacion en forma horizontal, realizando un skipping coordinando sus brazos y piernas al final realizaran dos patadas frontales. Reglas: Iniciar a la orden del entrenador.				28min	
SERIES	2	REPETICIONES	2	MACRO PAUSA	Gráfico: 
TIEMPO TRABAJO	24min	MICRO PAUSA	1min	3min	
Segundo circuito Area: Tatami Nº de jugadores: Todos los deportistas. Tarea: 1.- Uno de los miembros de cada pareja corre libremente por el espacio, realizando diferentes recorridos. El compañero deberá imitar todos los recorridos, sin separarse. 2.- Individualmente avanzaran por la escalera de coordinacion en forma horizontal, realizando un skipping, al final realizar 2 ap chagui. 3.- Realizaran roles por medio de los conos.				28min	
PARTE FINAL					10min
Vuelta a la calma - recuperación					

UNIDAD 2					
SESIÓN	17				
ENTRENADOR	Prof. Pablo Tamba				
CATEGORIA	INFANTIL				
TEMA:Capacidades coordinativas y los fundamentos técnicos ofensivos del taekwondo.			MATERIALES		TIEMPO TOTAL
OBJETIVOS: Desarrollar la reacción, agilidad, patadas con trayectoria lineal.			ESCALERA C.	X	
			BALONES		
			CONOS	X	
			ULAS		
					83min
INFORMACIÓN: Explicar el contenido y los objetivos de la sesión.					
CALENTAMIENTO GENERAL		5min	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO	
			17min	12min	
				<div>Area: Tatami</div> <div>Nº de jugadores: Todos los deportistas.</div> <div>Tarea: Se divide en dos equipos iguales que corren libremente por el área de Juego. Los equipos se distinguen por medio de cintas o pañuelos Los jugadores del primer equipo intentan apoderarse de la cinta o pañuelos del equipo rival y viceversa, obligándose a la vez a cada jugador a prestar atención a su propia cinta.</div> <div>Reglas: No salir fuera del tatami.</div>	
					
PARTE PRINCIPAL					
SERIES	2	REPETICIONES	2	MACRO PAUSA	Gráfico: 
TIEMPO TRABAJO	24min	MICRO PAUSA	1min	3min	
				28min	
<div>Primer circuito</div> <div>Area: Tatami</div> <div>Nº de jugadores: Todos los deportistas.</div> <div>Tarea:</div> <div>1.- Ejecutar juego de velocidad en parejas 10m.</div> <div>2.- Realizar un juego de velocidad en zig zag 10m.</div> <div>Forma organizativa: En fila.</div> <div>Reglas: No salir fuera del tatami.</div>					
SERIES	2	REPETICIONES	2	MACRO PAUSA	Gráfico: 
TIEMPO TRABAJO	24min	MICRO PAUSA	1min	3min	
				28min	
<div>Segundo circuito</div> <div>Area: Tatami</div> <div>Nº de jugadores: Todos los deportistas.</div> <div>Tarea:</div> <div>1.-Juego de velocidad en línea recta.</div> <div>2.- Juego de velocidad en zig zag 10m.</div> <div>3.- Al final del circuito realizar 2 ap chagui y 2 bandal chagui.</div>					
PARTE FINAL					10min
Vuelta a la calma - recuperación					
					

UNIDAD 2						
SESIÓN	18				TIEMPO TOTAL	
ENTRENADOR	Prof. Pablo Tamba					
CATEGORÍA	INFANTIL					
TEMA: Capacidades coordinativas y los fundamentos técnicos ofensivos del taekwondo.					MATERIALES	
OBJETIVOS: Desarrollar la anticipación, patadas con trayectoria lineal, guardia.					ESCALERA C.	
					BALONES	X
					CONOS	X
					ULAS	
INFORMACIÓN: Explicar el contenido y los objetivos de la sesión.					83min	
CALENTAMIENTO GENERAL		5min	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO		12min
			17min	<p>Area: Tatami</p> <p>Nº de jugadores: Todos los deportistas.</p> <p>Tarea: Todos caminan por el área al compás del ritmo de palmadas, a la señal del entrenador cada uno ocupará una casa quedando uno sin lugar, en cada repetición puede variarse la forma de desplazarse al compás del ritmo.</p> <p>Reglas: No salir fuera del tatami.</p> <p>Variantes: Saltitos y corriendo.</p>		
PARTE PRINCIPAL						
SERIES	2	REPETICIONES	2	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO	24min	MICRO PAUSA	1min	3min		
				28min		
<p>Primer circuito</p> <p>Area: Tatami</p> <p>Nº de jugadores: Todos los deportistas</p> <p>Tarea:</p> <p>1.- Correr por encima de los conos (tipo skipping).</p> <p>2.- Recoger el balón con la mano ubicado en el cono 1, llegar hasta la portería de conos, colocarlo en el suelo y patear para realizar un gol.</p> <p>Forma organizativa: En fila</p> <p>Reglas: No salir fuera del tatami</p>						
SERIES	2	REPETICIONES	2	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO	24min	MICRO PAUSA	1min	3min		
				28min		
<p>Segundo circuito</p> <p>Area: Tatami</p> <p>Nº de jugadores: Todos los deportistas.</p> <p>Tarea:</p> <p>1.- Correr por encima de los conos (tipo skipping).</p> <p>2.- Recoger el balón con la mano ubicado en el cono 1, llegar hasta la meta, patear para realizar un gol.</p> <p>3.- Realizar 2 bandal chagui y 1 ap chagui y 1 tchigo chagui.</p>						
PARTE FINAL					10min	
Vuelta a la calma - recuperación						








UNIDAD 2					
SESIÓN	19				
ENTRENADOR	Prof. Pablo Tamba				
CATEGORIA	INFANTIL				
TEMA: Capacidades coordinativas y los fundamentos técnicos ofensivos del taekwondo.			MATERIALES		TIEMPO TOTAL
OBJETIVOS: Desarrollar el equilibrio, regulación de movimientos, patadas con trayectoria lineal.			ESCALERA C.	X	
			BALONES	X	
			CONOS	X	
			ULAS		
83min					
INFORMACIÓN: Explicar el contenido y los objetivos de la sesión.					
CALENTAMIENTO GENERAL		5min	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO	
			17min	12min	
				<p>Area: Tatami</p> <p>Nº de jugadores: Todos los deportistas.</p> <p>Tarea: Los niños imitan el movimiento de remar y a la voz del entrenador: El mar esta en calma, reman despacio. Después les ordena: ¡El mar esta agitado, remar rápido!, y finalmente se indica: ¡Se hunde el barco! Se levantan y corren haciendo movimientos de nado hasta el área que representa la costa.</p> <p>Reglas: Distancia un metro, no salir fuera del tatami.</p> 	
PARTE PRINCIPAL					
SERIES	2	REPETICIONES	2	MACRO PAUSA	Gráfico: 
TIEMPO TRABAJO	24min	MICRO PAUSA	1min	3min	
				28min	
<p>Primer circuito</p> <p>Area: Tatami</p> <p>Nº de jugadores: Todos los deportistas.</p> <p>Tarea: 1.- Avanzar por las ulas con un solo pie coordinando los brazos y sus pies de forma correcta.</p> <p>2.- Receptar el balón con ambas manos y devolverlo a su compañero con el balon desde su pecho y con los brazos recogidos al momento de lanzar el balon, extender los brazos.</p> <p>Forma organizativa: En fila.</p> <p>Reglas: Iniciar a la orden del entrenador.</p>					
SERIES	2	REPETICIONES	2	MACRO PAUSA	Gráfico: 
TIEMPO TRABAJO	24min	MICRO PAUSA	1min	3min	
				28min	
<p>Segundo circuito</p> <p>Area: Tatami</p> <p>Nº de jugadores: Todos los deportistas.</p> <p>Tarea: 1.-Avanzar por las ulas con un solo pie coordinando.</p> <p>2.- Receptar el balón con ambas manos y devolverlo a su compañero.</p> <p>3.- Realizar 1 bandal chagui y 1 tchigo chagui.</p>					
PARTE FINAL					10min
Vuelta a la calma - recuperación					

UNIDAD 2						
SESIÓN	20					
ENTRENADOR	Prof. Pablo Tamba					
CATEGORÍA	INFANTIL					
TEMA: Capacidades coordinativas y los fundamentos técnicos ofensivos del taekwondo.				MATERIALES		TIEMPO TOTAL
OBJETIVOS: Desarrollar el aprendizaje motor, ritmo, patadas con trayectoria lineal.				ESCALERA C.		
				BALONES		
				CONOS	X	
				ULAS	X	
83min						
INFORMACIÓN: Explicar el contenido y los objetivos de la sesión.						
CALENTAMIENTO GENERAL		5min	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO		12min
			17min	<p>Area: Tatami</p> <p>Nº de jugadores: Todos los deportistas.</p> <p>Tarea: Cada una con una pelota, a la señal del entrenador, lanzan hacia arriba y atrapan con desplazamiento en diferentes direcciones. Primeramente se realizará el ejercicio lanzando con dos manos y luego con una y con la otra alternadamente.</p> <p>Reglas: No salir fuera del tatami.</p>		
PARTE PRINCIPAL						
SERIES	2	REPETICIONES	2	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO	24min	MICRO PAUSA	1min	3min		
<p>Primer circuito</p> <p>Area: Tatami</p> <p>Nº de jugadores: Todos los deportistas.</p> <p>Tarea:</p> <p>1.- Saltar por encima de los conos.</p> <p>2.- Realizar 2 bandal chagui y 1 ap chagui.</p> <p>Forma organizativa: En fila.</p> <p>Reglas: Iniciar a la orden del entrenador, no salir del tatami.</p>				28min		
				Gráfico:		
SERIES	2	REPETICIONES	2	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO	24min	MICRO PAUSA	1min	3min		
<p>Segundo circuito</p> <p>Area: Tatami</p> <p>Nº de jugadores: Todos los deportistas.</p> <p>Tarea:</p> <p>1.- Saltar por encima de los conos.</p> <p>2.- Avanzar por medio de las ulas con un pie y con dos coordinadamente.</p> <p>3.- Realizar 2 bandal chagui con 2 ap chagui y 1 tchigo chagui.</p>				28min		
				Gráfico:		
PARTE FINAL					10min	
Vuelta a la calma - recuperación						

UNIDAD 2						
SESIÓN	21					
ENTRENADOR	Prof. Pablo Tamba					
CATEGORIA	INFANTIL					
TEMA: Capacidades coordinativas y los fundamentos técnicos ofensivos del taekwondo.					MATERIALES	
OBJETIVOS: Desarrollar la reacción, patadas con trayectoria lineal, desplazamientos.					ESCALERA C.	X
					BALONES	
					CONOS	X
					ULAS	
					TIEMPO TOTAL	
					83min	
INFORMACIÓN: Explicar el contenido y los objetivos de la sesión.						
CALENTAMIENTO GENERAL		5min	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO		12min
			17min	<p>Area: Tatami</p> <p>Nº de jugadores: Todos los deportistas.</p> <p>Tarea: Desde el lugar colocada la ula saltar con una pierna y con la otra alternadamente al frente, a tras, a la derecha, a la izquierda y en círculo, llevar pies punteados. El salto se ejecutará con la parte anterior del pie, la caída debe ser con una ligera flexión de la pierna y sobre una superficie blanda.</p> <p>Reglas: Saltar unicamente con la voz de mando.</p>		
PARTE PRINCIPAL						
SERIES	2	REPETICIONES	2	MACRO PAUSA		
TIEMPO TRABAJO	24min	MICRO PAUSA	1min	3min		
				28min		
<p>Primer circuito</p> <p>Area: Tatami</p> <p>Nº de jugadores: Todos los deportistas.</p> <p>Tarea:</p> <p>1.- Realizar tres roles delanteros por medio de los conos hasta llegar al final.</p> <p>2.-Realizar un desplazamiento a la izquierda y 4 patadas bandal chagui seguidas.</p> <p>Forma organizativa: En fila.</p> <p>Reglas: Iniciar a la orden del entrenador.</p>						
SERIES	2	REPETICIONES	2	MACRO PAUSA		
TIEMPO TRABAJO	24min	MICRO PAUSA	1min	3min		
				28min		
<p>Segundo circuito</p> <p>Area: Tatami</p> <p>Nº de jugadores: Todos los deportistas.</p> <p>Tarea: 1.- Realizar 3 roles por medio de los conos hasta llegar al final .</p> <p>2.- Avanzar en cuadrupeda al cono número 2.</p> <p>3.- Realizar 1 desplazamiento y 2 bandal chagui y 1 tchigo chagui.</p>						
PARTE FINAL					10min	
Vuelta a la calma - recuperación						

UNIDAD 2					
SESIÓN	22				
ENTRENADOR	Prof. Pablo Tamba				
CATEGORIA	INFANTIL				
TEMA: Capacidades coordinativas y los fundamentos técnicos ofensivos del taekwondo.				MATERIALES	
				ESCALERA C.	X
				BALONES	X
				CONOS	X
OBJETIVOS: Desarrollar la diferenciación, agilidad, patadas con trayectoria lineal.				ULAS	
INFORMACIÓN: Explicar el contenido y los objetivos de la sesión.					
CALENTAMIENTO GENERAL		5min	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO	
			17min	<div>Area: Tatami</div> <div>Nº de jugadores: Todos los deportistas.</div> <div>Tarea: Realizar la conducción rebotando la pelota con la mano derecha, como lo puedes hacer con la izquierda, realizar con ambas manos, después vamos conducir con los pies hasta llegar a la meta señalada y regresar al lugar de partida.</div> <div>Reglas: Realizar la actividad con la voz del entrenador.</div> 	
PARTE PRINCIPAL					
SERIES	2	REPETICIONES	2	MACRO PAUSA	Gráfico:
TIEMPO TRABAJO	24min	MICRO PAUSA	1min	3min	
<div>Primer circuito</div> <div>Area: Tatami</div> <div>Nº de jugadores: Todos los deportistas.</div> <div>Tarea:</div> <div>1.-Se realizara dos equipos, cada equipo intenta sacar las pelotas de su campo y lanzarlas al campo contrario, utilizando cualquier segmento corporal (manos, pies...). en 4 minutos.</div> <div>2.- Despues avanzaran gateando por medio de los conos hasta la linea de meta.</div> <div>Forma organizativa: En fila.</div> <div>Reglas: Iniciar a la orden del entrenador.</div>				28min	
SERIES	2	REPETICIONES	2	MACRO PAUSA	Gráfico:
TIEMPO TRABAJO	24min	MICRO PAUSA	1min	3min	
<div>Segundo circuito</div> <div>Area: Tatami</div> <div>Nº de jugadores: Todos los deportistas.</div> <div>Tarea: 1.-Se realizara 2 equipos, cada equipo intenta sacar las pelotas de su campo y lanzarlas al campo contrario en 4 minutos.</div> <div>2.- Despues avanzaran gateando por medio de los conos hasta el otro ejercicio.</div> <div>3.- Realizar 2 bandal chagui con cada pierna.</div>				28min	
PARTE FINA					10min
Vuelta a la calma - recuperación					

UNIDAD 2							
SESIÓN	23						
ENTRENADOR	Prof. Pablo Tamba						
CATEGORIA	INFANTIL						
TEMA: Capacidades coordinativas y los fundamentos técnicos ofensivos del taekwondo.					MATERIALES	TIEMPO TOTAL 83min	
OBJETIVOS: Desarrollar la orientación, patadas con trayectoria lineal, desplazamientos.					ESCALERA C.		X
					BALONES		
					CONOS		X
INFORMACIÓN: Explicar el contenido y los objetivos de la sesión.					ULAS		
CALENTAMIENTO GENERAL		5min	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO		12min	
 			17min	<p>Area: Tatami</p> <p>Nº de jugadores: Todos los deportistas.</p> <p>Tarea: Se repartirá las bolsas llenas de aserrín a cada niño, luego, se colocaran las bolsas encima de la cabeza y se trasladan caminando en línea recta a una distancia de 10 metros, después elevarán ambos brazos en diferentes posiciones (arriba, a un lado y al frente), regresarán en cuadrupedia.</p> <p>Reglas: Realizar la actividad con la voz del entrenador.</p>		 	
PARTE PRINCIPAL							
SERIES	2	REPETICIONES	2	MACRO PAUSA	Gráfico:		
TIEMPO TRABAJO	24min	MICRO PAUSA	1min	3min			
<p>Primer circuito</p> <p>Area: Tatami</p> <p>Nº de jugadores: Todos los deportistas.</p> <p>Tarea: 1.- Avanzar al circuito de escaleras en forma horizontal con el objetivo de realizar tijeres coordinando pies y manos.</p> <p>2.- Avanzar en cuadrupedia hasta el siguiente cono dar dos giros alrededor del mismo sin hacerlo caer y pasar al siguiente ejercicios.</p> <p>Forma organizativa: En fila.</p> <p>Reglas: Iniciar a la orden del entrenador.</p>				28min			
SERIES	2	REPETICIONES	2	MACRO PAUSA	Gráfico:		
TIEMPO TRABAJO	24min	MICRO PAUSA	1min	3min	 		
<p>Segundo circuito</p> <p>Area: Tatami</p> <p>Nº de jugadores: Todos los deportistas.</p> <p>Tarea: 1.- Avanzar al circuito de escaleras en forma horizontal con el objetivo de realizar tijeres coordinando pies y manos.</p> <p>2.- Ejecutar en cuadrupedia hasta el siguiente cono dar dos giros alrededor.</p> <p>5.- Realizar al final 2 tchigo chagui.</p>				28min			
PARTE FINAL					10min		
Vuelta a la calma - recuperación							

UNIDAD 2					
SESIÓN	24				
ENTRENADOR	Prof. Pablo Tamba				
CATEGORIA	INFANTIL				
TEMA: Capacidades coordinativas y los fundamentos técnicos ofensivos del taekwondo.				MATERIALES	
OBJETIVOS: Desarrollar la anticipación, patadas con trayectoria lineal, aprendizaje motor.				ESCALERA C.	
				BALONES	X
				CONOS	X
				CUERDAS	X
TIEMPO TOTAL					
83min					
INFORMACIÓN: Explicar el contenido y los objetivos de la sesión.					
CALENTAMIENTO GENERAL		5min	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO	
			17min	<div>Área: Tatami</div> <div>N° de jugadores: Todos los deportistas.</div> <div>Tarea: Lanzar con dos manos y con una alternadamente, al frente, a la derecha y a la izquierda. Los taekwondistas dispersos por toda el área y cada uno con una pelota, el entrenador los motiva a lanzar en diferentes direcciones.</div> <div>Reglas: Realizar la actividad con la voz del entrenador sin parar el ejercicio.</div> 	
PARTE PRINCIPAL					
SERIES	2	REPETICIONES	2	MACRO PAUSA	Gráfico:
TIEMPO TRABAJO	24min	MICRO PAUSA	1min	3min	
<div>Primer circuito</div> <div>Área: Tatami</div> <div>N° de jugadores: Todos los deportistas.</div> <div>Tarea: 1.- Cada taekwondista buscará una persona para hacer pareja, con el balón van a realizar pases con el borde interno del pie.</div> <div>2.- Avanzaran por medio de las ulas: los dos pies dentro de la ula sale el pie derecho, en la siguiente una los dos pies adentro de la ula y sale el pie izquierdo.</div> <div>Forma organizativa: En fila.</div> <div>Reglas: Iniciar a la orden del entrenador.</div>				28min	 
SERIES	2	REPETICIONES	2	MACRO PAUSA	Gráfico:
TIEMPO TRABAJO	24min	MICRO PAUSA	1min	3min	
<div>Segundo circuito</div> <div>Área: Tatami</div> <div>N° de jugadores: Todos los deportistas.</div> <div>Tarea:1.- Cada taekwondista buscará una persona para hacer pareja, con el balón van a realizar pases con el borde interno del pie.</div> <div>2.- Avanzaran por medio de las ulas: los dos pies dentro de la ula sale el pie derecho y lo mismo con el otro pie al finaliza realizar 2 bandal chagui.</div> <div>3.- Receptar el balón con ambas manos y devolverlo a su compañero.</div>				28min	   
PARTE FINAL				10min	
Vuelta a la calma - recuperación					

UNIDAD 2					
SESIÓN	25				
ENTRENADOR	Prof. Pablo Tamba				
CATEGORIA	INFANTIL				
TEMA: Capacidades coordinativas y los fundamentos técnicos ofensivos del taekwondo.			MATERIALES		TIEMPO TOTAL
OBJETIVOS: Desarrollar la regulación de movimientos, patadas con trayectoria lineal, desplazamientos.			ESCALERA C.	X	
			BALONES		
			CONOS	X	
			CUERDAS		
					83min
INFORMACIÓN: Explicar el contenido y los objetivos de la sesión.					
CALENTAMIENTO GENERAL		5min	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO	
			17min	12min	
			<p>Area: Tatami</p> <p>Nº de jugadores: Todos los deportistas.</p> <p>Tarea: Rodar con dos manos, con una pelota en las manos, alternadamente hacia diferentes direcciones, rodar y atrapar con las manos, rodar y detener con el pie la pelota, los alumnos estaran separados.</p> <p>Reglas: Realizar la actividad con la voz del entrenador, a un buen ritmo.</p>		
					
PARTE PRINCIPAL					
SERIES	2	REPETICIONES	2	MACRO PAUSA	Gráfico:
TIEMPO TRABAJO	24min	MICRO PAUSA	1min	3min	
<p>Primer circuito</p> <p>Area: Tatami</p> <p>Nº de jugadores: Todos los deportistas.</p> <p>Tarea: 1.- Los jugadores se dividen en parejas. Uno de los miembros de cada pareja corre libremente por el espacio, realizando diferentes recorridos (línea recta, zig-zag). El compañero deberá imitar todos los recorridos y movimientos, intentando no separarse de su lado.</p> <p>2.- Individualmente avanzaran por la escalera de coordinacion en forma horizontal, realizando un skipping lateralmente coordinando sus brazos y piernas.</p>				28min	
SERIES	2	REPETICIONES	2	MACRO PAUSA	Gráfico:
TIEMPO TRABAJO	24min	MICRO PAUSA	1min	3min	
<p>Segundo circuito</p> <p>Area: Tatami</p> <p>Nº de jugadores: Todos los deportistas.</p> <p>Tarea: 1.- En pareja corre libremente por el espacio, realizando diferentes recorridos (línea recta, zig-zag). El compañero deberá imitar todos los recorridos.</p> <p>2.- Avanzaran por la escalera de coordinacion en forma horizontal, realizando un skipping lateralmente coordinando sus brazos y piernas.</p> <p>3.- Desplazamiento adelante, realizar 1 tchigo chagui.</p>				28min	
PARTE FINAL					10min
Vuelta a la calma - recuperación					

UNIDAD 2					
SESIÓN	26				
ENTRENADOR	Prof. Pablo Tamba				
CATEGORIA	INFANTIL				
TEMA: Capacidades coordinativas y los fundamentos técnicos ofensivos del taekwondo.				MATERIALES	
OBJETIVOS: Desarrollar la agilidad, patadas con trayectoria lineal, y desplazamientos.				ESCALERA C.	
				BALONES	X
				CONOS	X
				GUERDAS	
INFORMACIÓN: Explicar el contenido y los objetivos de la sesión.				TIEMPO TOTAL	
				83min	
CALENTAMIENTO GENERAL		5min	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO	
			17min	12min	
				<p>Area: Tatami</p> <p>Nº de jugadores: Todos los deportistas.</p> <p>Tarea: Formar hileras detrás de cada banco, a la señal, el primer taekwondista de cada hilera saltara sobre el banco, pies punteados y piernas extendidas, adoptando las diferentes posiciones de brazos y así sucesivamente todas las direcciones, manteniendo una postura adecuada.</p> <p>Reglas: Realizar la actividad con la voz del entrenador, a un buen ritmo.</p> 	
PARTE PRINCIPAL					
SERIES	2	REPETICIONES	2	MACRO PAUSA	Gráfico:
TIEMPO TRABAJO	24min	MICRO PAUSA	1min	3min	
				28min	
<p>Primer circuito</p> <p>Area: Tatami</p> <p>Nº de jugadores: Todos los deportistas.</p> <p>Tarea:</p> <p>1.- Saltar por encima de los tres conos, los siguientes dos conos desplazarse.</p> <p>2.- Recoger el balón con la mano ubicado en el cono 1, llegar hasta la portería de conos, lanzar al cono con las manos para realizar el gol.</p> <p>Forma organizativa: En fila.</p> <p>Reglas: No salir fuera del tatami.</p>				 	
SERIES	2	REPETICIONES	2	MACRO PAUSA	Gráfico:
TIEMPO TRABAJO	24min	MICRO PAUSA	1min	3min	
				28min	
<p>Segundo circuito</p> <p>Area: Tatami</p> <p>Nº de jugadores: Todos los deportistas.</p> <p>Tarea: 1.- Saltar por encima de los tres conos, los siguientes dos conos desplazarse.</p> <p>2.- Recoger el balón con la mano ubicado en el cono 1, llegar hasta la portería de conos, lanzar al cono con las manos para realizar el gol.</p> <p>3.- Realizar un desplazamiento a la derecha con la guardia lista y ejecutar 2 bandal chagui con el pie de adelante.</p>				 	
PARTE FINAL				10min	
Vuelta a la calma - recuperación					

UNIDAD 2						
SESIÓN		27				
ENTRENADOR		Prof. Pablo Tamba				
CATEGORIA		INFANTIL				
TEMA: Capacidades coordinativas y los fundamentos técnicos ofensivos del taekwondo.				MATERIALES		TIEMPO TOTAL
				ESCALERA C.	X	
				BALONES	X	
				CONOS		
OBJETIVOS: Desarrollar la orientación, patadas con trayectoria lineal, cambios de guardia.				ULAS	X	83min
INFORMACIÓN: Explicar el contenido y los objetivos de la sesión.						
CALENTAMIENTO GENERAL		5min		T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO	
				17min		
					<p>Area: Tatami</p> <p>Nº de jugadores: Todos los deportistas.</p> <p>Tarea: Saltar por medio de la escalera de piso, la ejecución se la hara con pies juntos y en una fila con todos los taekwondistas.</p> <p>Reglas: Realizar la actividad con la voz del entrenador, a un buen ritmo.</p> <p>Variables: Realizar los saltos con pies juntos, con un solo pie y con el otro oscilando los brazos.</p>	
PARTE PRINCIPAL						
SERIES	2	REPETICIONES	2	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO	24min	MICRO PAUSA	1min	3min		
				28min		
<p>Primer circuito</p> <p>Area: Tatami</p> <p>Nº de jugadores: Todos los deportistas.</p> <p>Tarea:</p> <p>1.- Avanzar por la mitad de las ulas con dos pies, luego desplazarse a lado izq. o derech. con la finalidad que quede un pie adentro de la ula.</p> <p>2.- Receptar el balón con el pie y devolverlo a su compañero con las dos manos.</p> <p>Forma organizativa: En fila.</p> <p>Reglas: Iniciar a la orden del entrenador.</p>						
SERIES	2	REPETICIONES	2	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO	24min	MICRO PAUSA	1min	3min		
				28min		
<p>Segundo circuito</p> <p>Area: Tatami</p> <p>Nº de jugadores: Todos los deportistas.</p> <p>Tarea: 1.- Avanzar por la mitad de las ulas con dos pies, luego desplazarse a lado izq. o derech. con la finalidad que quede un pie adentro de la ula.</p> <p>2.- Receptar el balón con el pie y devolverlo a su compañero con las dos manos.</p> <p>3.- Realizar 2 cambios y ejecutar 1 bandal chagui, 1 tchigo chagui.</p>						
PARTE FINAL					10min	
Vuelta a la calma - recuperación						

UNIDAD 2						
SESIÓN	28					
ENTRENADOR	Prof.Pablo Tamba					
CATEGORIA	INFANTIL					
TEMA: Capacidades coordinativas y los fundamentos técnicos ofensivos del taekwondo.					MATERIALES	
					ESCALERA C.	X
					BALONES	X
					CONOS	X
OBJETIVOS: Desarrollar la diferenciación, patadas con trayectoria lineal, cambios motrices.					ULAS	
INFORMACIÓN: Explicar el contenido y los objetivos de la sesión.					TIEMPO TOTAL	
					83min	
CALENTAMIENTO GENERAL		5min	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO		12min
			17min	<p>Area: Tatami</p> <p>Nº de jugadores: Todos los deportistas.</p> <p>Tarea: Lanza una pelota de tenis contra una pared con una mano y recógela con la otra.</p> <p>Reglas: Realizar la actividad con la voz del entrenador, a un buen ritmo.</p> <p>Variables: Cambiar de mano, hacerlo parado o sentado.</p>		
PARTE PRINCIPAL						
SERIES	2	REPETICIONES	2	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO	24min	MICRO PAUSA	1min	3min		
<p>Primer circuito</p> <p>Area: Tatami</p> <p>Nº de jugadores: Todos los deportistas.</p> <p>Tarea:</p> <p>1.-Topar el primer cono y avanzar de espaldas al siguiente cono.</p> <p>2.- Realizar pases con el balón en parejas, la ejecución se la realizará con la mano.</p> <p>Forma organizativa: En fila.</p> <p>Reglas: Iniciar a la orden del entrenador.</p>				28min		
SERIES	2	REPETICIONES	2	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO	24min	MICRO PAUSA	1min	3min		
<p>Segundo circuito</p> <p>Area: Tatami</p> <p>Nº de jugadores: Todos los deportistas.</p> <p>Tarea: 1.-Topar el primer cono y avanzar de espaldas al siguiente cono.</p> <p>2.- Realizar pases con el balón en parejas, la ejecución se la realizará con la mano.</p> <p>3.- Saltar por encima de los conos con un pie y con pies juntos, al final realizar 2 ap chagui desde la posición de combate.</p>				28min		
PARTE FINAL					10min	
Vuelta a la calma - recuperación						

UNIDAD 2					
SESIÓN	29				
ENTRENADOR	Prof. Pablo Tamba				
CATEGORIA	INFANTIL				
TEMA: Capacidades coordinativas y los fundamentos técnicos ofensivos del taekwondo.			MATERIALES		TIEMPO TOTAL
OBJETIVOS: Desarrollar el aprendizaje motor, fundamentos técnicos ofensivos, desplazamiento.			ESCALERA C.	X	
			BALONES	X	
			CONOS	X	
			ULAS	X	
INFORMACIÓN: Explicar el contenido y los objetivos de la sesión.					
CALENTAMIENTO GENERAL		5min	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO	
			17min		
<p>Area: Tatami Nº de jugadores: Todos los deportistas. Tarea: Realizar una carrera continua con flexion y extension de brazos, despues avanzar en paso lateral cordinando brazos, regresar con skipping con rodillas arriba y talones atras. Reglas: Realizar la actividad con la voz del entrenador, a un buen ritmo. Variables: Combinar los tres ejercicios una vez dominados.</p>					
PARTE PRINCIPAL					
SERIES	2	REPETICIONES	2	MACRO PAUSA	
TIEMPO TRABAJO	24min	MICRO PAUSA	1min	3min	
<p>Primer circuito Area: Tatami Nº de jugadores: Todos los deportistas. Tarea: 1.- Realizar en el circuito de escaleras skipping en posición lateral. 2.- Avanzar del cono 1 en la posición cuadrúpeida de espaldas hasta el cono 2. Forma organizativa: En fila. Reglas: Iniciar a la orden del entrenador.</p>					28min
SERIES	2	REPETICIONES	2	MACRO PAUSA	
TIEMPO TRABAJO	24min	MICRO PAUSA	1min	3min	
<p>Segundo circuito Area: Tatami Nº de jugadores: Todos los deportistas. Tarea: 1.- Realizar en el circuito de escaleras skipping en posición lateral. 2.- Avanzar del cono 1 en la posición cuadrúpeida de espaldas hasta el cono 2. 3.- Saltar con los pies juntos de lado a lado por la mitad de las ulas al final realizar 2 desplazamientos y 1 bandal chagui.</p>					28min
PARTE FINAL					10min
<p>Vuelta a la calma - recuperación</p> 					

UNIDAD 2					
SESIÓN	30				
ENTRENADOR	Prof.Pablo Tamba				
CATEGORIA	INFANTIL				
TEMA: Capacidades coordinativas y los fundamentos técnicos ofensivos del taekwondo.			MATERIALES		TIEMPO TOTAL 83min
OBJETIVOS: Desarrollar las patadas con trayectoria lineal, ritmo, desplazamientos.			CUERDAS	X	
			BALONES	X	
			CONOS	X	
			ULAS	X	
INFORMACIÓN: Explicar el contenido y los objetivos de la sesión.					
CALENTAMIENTO GENERAL		5min	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO	
			17min		
<div>Area: Tatami</div> <div>Nº de jugadores: Todos los deportistas.</div> <div>Tarea: Realizar conducción de balón con borde interno, el alumno eligira un compañero de su afinidad.</div> <div>Reglas: Realizar la actividad con la voz del entrenador, a un buen ritmo.</div>					
PARTE PRINCIPAL					
SERIES	2	REPETICIONES	2	MACRO PAUSA	Gráfico: 
TIEMPO TRABAJO	24min	MICRO PAUSA	1min	3min	
<div>Primer circuito</div> <div>Area: Tatami</div> <div>Nº de jugadores: Todos los deportistas</div> <div>Tarea: 1.- Saltar adelante y atras del obstaculo y correr a topar el cono de adelante y regresa a la posición.</div> <div>2.- Realizar un salto lateral y regresar, luego sale a topar el cono pero en el trayecto saltar la ula con pies juntos girar por alrededor del cono y volver.</div> <div>Forma organizativa: En fila.</div> <div>Reglas: Iniciar a la orden del entrenador.</div>				28min	
SERIES	2	REPETICIONES	2	MACRO PAUSA	Gráfico: 
TIEMPO TRABAJO	24min	MICRO PAUSA	1min	3min	
<div>Segundo circuito</div> <div>Area: Tatami</div> <div>Nº de jugadores: Todos los deportistas.</div> <div>Tarea: 1.- Saltar adelante y atras del obstaculo y correr a topar el cono de adelante y regresa a la posición.</div> <div>2.- Realizar un salto lateral y regresar, luego corre a topar el cono y regresa.</div> <div>3.-Realizar 2 bandal chagui y 2 tchigo chagui con desplazamiento adelante.</div>				28min	
PARTE FINAL					10min
Vuelta a la calma - recuperación					

4.7. Impactos

El análisis de impacto refleja los beneficios que se obtendrá en los taekwondistas con la aplicación de la guía metodológica, esta generará cambios positivos no solo en el deportista sino también en la calidad de trabajo del entrenador, en las mismas ligas deportivas y en los respectivos padres de familia, por esta razón se vislumbra impactos positivos en educación, socio cultural, deportivo, salud, y en el aspecto psicológico.

4.7.1. Educación

El desarrollo de las capacidades y vinculadas a la práctica del taekwondo mejoran la concentración, la socialización, facilita la comunicación entre pares, y se fortalecen las inter – relaciones, toda actividad física estimula el cerebro al órgano principal como es sistema nervioso central, como se sabe la base somática del aprendizaje es todo el cuerpo, pero en especial el cerebro donde se procesa la información posibilitando la potenciación de los aspectos cognitivos, expresivo y actitudinal.

El nivel de desempeño del entrenador de igual manera tiene un impacto positivo porque la información a la que accede le permite renovar sus bases teóricas y por tanto innova su práctica.

4.7.2. Socio cultural

Se alcanza a modificar su aptitud y actitud gracias a la serie de ejercicios que se desarrolla a diario durante los entrenamientos., se crea un vínculo que se fortalece con afectividad entre el entrenador sus estudiantes y el entorno familiar al que pertenecen.

Se visualiza una mejor calidad de vida para los taekwondistas superan problemas de comportamiento, dificultades de aprendizaje, mantienen una adecuada

comunicación, problemas de atención, problemas emocionales, insuficiencia en el desempeño deportivo y dificultades de coordinación.

4.7.3. Deportivo

El perfeccionamiento de las habilidades básicas deportivas de los taekwondistas y las competencias profesionales del entrenador es gracias a la práctica sistemática que permitirá dominar las técnicas con mayor facilidad.

Este impacto desarrolla la responsabilidad colectiva e individual de los practicantes del taekwondo.

4.7.4. Salud

En la salud mental se logra restablecer un bienestar emocional psíquico y social, esto es su salud mental, lo que nos permite lidiar con la vida, ayuda a manejar el estrés, relacionarse con otras personas y favorece la toma de decisiones.

En lo que respecta en la salud física y fisiológica los ejercicios ayudan a restaurar la capacidad innata de aprender y hacerlo con eficiencia, para lograr el bienestar y una buena calidad de vida.

4.7.5. Psicológico

En el aspecto actitudinal los taekwondistas muestran comportamiento aceptable, se logra una mejor actitud, un mejor desenvolvimiento, se respira un ambiente deportivo optimo, garantizando mayor desempeño del niño.

Es la oportunidad para reconocer desde sus capacidades hasta potenciarlas, muestra su predisposición para el entrenamiento su compromiso y su autonomía en la toma de decisiones.

4.7.6 Económico

En el aspecto económico será una motivación para el entrenador, lo cual servirá para su crecimiento personal y profesional. Los deportistas son entes activos, líderes y protagonistas en su formación, que a futuro se constituirán en ciudadanos productivos en todas las áreas de su vida.

4.7.7 Filosófico

El horizonte de realizar actividad física del “porque o como y para qué” hacer dichos ejercicios reside en la mente. El lugar donde se encuentran los pensamientos, las ideas van de la mano con los conceptos de cooperación, sacrificio, dedicación y esfuerzo ya que a cada aspecto contribuirá a la vida personal del entrenador y deportista.

4.8 Conclusiones

- El nivel bueno, regular y malo de las capacidades coordinativas de los taekwondistas infantiles afecta al nivel de dominio técnico.
- El estudio demuestra contradicciones entre los bajos resultados obtenidos mediante los test de capacidades coordinativas y el criterio de los entrenadores quienes argumentan que el tratamiento de estas capacidades es excelente y muy bueno.
- Existe contradicción entre lo que manifiestan los entrenadores en cuanto a haber recibido cursos sobre capacidades coordinativas y los resultados deficientes recabados en los test físicos aplicados a los taekwondistas, los cuales se sitúan en un nivel bueno, regular y malo.
- Los entrenadores minimizan la importancia a las capacidades coordinativas en el desempeño efectivo de los fundamentos técnicos ofensivos en sus deportistas.

- Los resultados de las capacidades coordinativas que develan los taekwondistas no son idóneos para trabajar los fundamentos técnicos ofensivos del taekwondo.
- Un alto porcentaje de taekwondistas muestran un déficit en el dominio de los fundamentos técnicos ofensivos tal es el caso de la correcta posición del cuerpo al ubicarse en la posición de combate.
- Casi la mitad de los sujetos investigados muestra un nivel regular y malo en la ejecución de patadas básicas ofensivas.
- La guía metodológica contribuye al mejoramiento de las capacidades coordinativas y el dominio técnico ofensivo de esta disciplina.

4.9. Recomendaciones

- Los entrenadores deben proporcionar la importancia al desarrollo de las capacidades coordinativas incorporando diversas actividades que propendan al desarrollo de dichas capacidades.
- El entrenador es el profesional que necesita mantenerse en capacitación constante y autoformación permanente para lograr mejores resultados.
- Para acceder al nivel muy bueno y excelente el entrenador deberá trabajar hasta que el taekwondista domine las capacidades requeridas para los fundamentos técnicos ofensivos.
- Se recomienda evaluar periódicamente los avances del desarrollo de las capacidades coordinativas para retroalimentar si fuese el caso como también evidenciar el logro en cuanto a la meta propuesta.
- Una vez adquiridas las habilidades motoras incorporar paulatinamente los fundamentos técnicos ofensivos del taekwondo.

- Se recomienda al entrenador ejercitar progresivamente la posición del deportista y sus desplazamientos en lo que respecta a los fundamentos técnicos ofensivos del taekwondo.
- Tras el dominio de la correcta postura del taekwondista, es pertinente incorporar las patadas con trayectoria lineal y así el deportista complete el dominio de los fundamentos técnicos ofensivos en el taekwondo.
- Poner en marcha la guía metodológica como un recurso profesional para mejorar las habilidades motrices conjuntamente con los fundamentos técnicos ofensivos y así tener un mejor desempeño en los taekwondistas.

4.10 Contestación a las preguntas de investigación

¿Cómo las capacidades coordinativas inciden en la ejecución de fundamentos técnicos ofensivos en los taekwondistas de la categoría infantil en las Ligas Cantonales de Otavalo, Cotacachi, Antonio Ante?

Tras aplicar el respectivo instrumento en esta investigación durante su análisis se puede apreciar como los entrenadores minimizan la importancia del desarrollo de las capacidades coordinativas lo que se refleja en un desempeño regular y malo en los deportistas, estos resultados no son idóneos para trabajar los fundamentos técnicos ofensivos del taekwondo.

¿Cuál es el nivel de las capacidades coordinativas básicas, específicas y complejas en los niños taekwondistas de las Ligas Cantonales de Otavalo, Cotacachi y Antonio Ante?

Los niños taekwondistas de las ligas cantonales arriba mencionadas muestran un nivel no solo bueno sino regular y malo lo que afecta el dominio técnico y, por lo tanto, su desempeño en este deporte es muy pobre.

¿Cuál es el nivel de fundamentos técnicos ofensivos en los niños taekwondistas de las Ligas Cantonales de la Provincia de Imbabura?

El análisis devela la estrecha relación que existe entre el desarrollo de las capacidades coordinativas con los fundamentos técnicos ofensivos. Más de la mitad de los taekwondistas muestran un déficit en el dominio de los fundamentos técnicos ofensivos tal es el caso en la correcta forma del cuerpo al ubicarse en la posición de combate. Los sujetos investigados muestran un nivel regular y malo en la ejecución de patadas básicas ofensivas.

¿Qué componentes debe tener una propuesta de actividades sobre capacidades coordinativas que coadyuvar al mejoramiento de los fundamentos técnicos ofensivos para niños taekwondistas?

La guía metodológica contribuye al mejoramiento de las capacidades coordinativas y el dominio técnico ofensivo de esta disciplina la propuesta contempla 30 planes deportivos:

UNIDAD 1: Presenta la concepción teórica contemporánea en relación a las capacidades coordinativas y los fundamentos técnicos ofensivos del taekwondo enfocados a la categoría infantil.

UNIDAD 2: Abarca 15 planes deportivos enfocados al desarrollo de las capacidades coordinativas, con una variabilidad de ejercicios; en un conjunto de circuitos con la finalidad de que el taekwondista pueda adaptarse y dominarlas.

UNIDAD 3: Proporciona al entrenador 15 planes deportivos con ejercicios que vinculan el trabajo coordinativo y los fundamentos técnicos ofensivos propuestos en un conjunto de circuitos deportivos complementando un entrenamiento metodológico integral.

4.11. Sección de referencias

4.11.1. *Glosario*

Actividad física. – Se lo define como una secuencia de varios movimientos que desarrolla un individuo fomentando el consumo de calorías y desgaste de energía corporal.

Acción motriz. – Se lo define como el movimiento voluntario, consiente, intencional con el objetivo de lograr fines determinados, como es en la ejecución de actividades físicas y juegos de iniciación deportiva.

Biomecánica. – Es la disciplina que estudia los movimientos del cuerpo humano, es decir, los aspectos fisiológicos y mecánicos implicados en el movimiento. Así mismo, los principios biomecánicos son aplicables a un amplio abanico de ciencias y disciplinas como en el taekwondo y en el deporte en general.

Capacidades coordinativas básicas. – Es aquella que involucra ejercicios y juegos de sencilla ejecución, se conforma por regulación de movimiento, adaptación, cambios motrices.

Capacidades coordinativas complejas. - Son las capacidades que representan un grado de dificultad al momento de su ejecución, son fundamentales para complementar un trabajo motriz en el entrenamiento deportivo, estas es la agilidad.

Capacidades coordinativas específicas. - Está conformada por capacidades netamente determinadas para un desarrollo específico motriz, estas son la capacidad de orientación, equilibrio, reacción, ritmo, anticipación y diferenciación.

Combinación. – Es la forma la cual se encuentran combinadas o coordinadas varias cosas en este caso son las acciones, ejercicios que de forma conjunta para desarrollar una destreza motora y una acción ofensiva en el taekwondo.

Desplazamiento. – Hace referencia a la acción de desplazarse de un lugar a otro, en el taekwondo este término es usado al momento del taekwondista desplazarse de izquierda o derecha dependiendo del ataque o contra ataque contra su adversario con el objetivo de evitar ser marcado o marcar puntos y ganar el combate.

Entrenamiento deportivo. – Es el proceso más complejo a través de mecanismos de adaptación por el cual un deportista entrena su mente y su cuerpo con el objetivo de buscar resultados deseados en una competencia.

Entrenamiento metodológico. – Es un proceso educativo a largo plazo el cual utiliza un procedimiento sistemático y organizado con el objetivo de que un deportista alcance excelentes resultados a futuro.

Fundamentos técnicos ofensivos. – Es el conjunto de acciones ofensivas que mediante técnicas de ataque busca ganar al adversario.

Impacto. – Se lo define como al choque de un adversario contra su atacante al momento de realizar una secuencia de patadas en un combate con reglas y tiempos establecidos.

Planteamiento táctico. – Se define la acción de lograr un objetivo a largo plazo con el fin de asegurar un desarrollo o ventaja en el entrenamiento metodológico frente a otros adversarios y entrenadores de la disciplina del taekwondo. De esta forma se entraría en un terreno táctico enfocado a ganar experiencia y habilidades en los entrenamientos.

Predicción táctica. – Es una expresión que anticipa una acción que se va a suscitar se puede predecir en un combate las acciones que ejecutará un adversario con el fin de que este individuo de indicios o revelaciones que va a tomar contra el atacante, de esta forma se puede evitar la pérdida de puntos y del combate en sí.

Puntuar. – Es el termino el cual se lo utiliza para calificar mediante puntos una acción positiva o negativa, en el taekwondo se lo califica al momento de realizar una patada al adversario en los puntos establecidos por las reglas y jueces, como también al momento de realizar una falta al oponente.

Secuencia de movimientos. – Se lo define como la secuencia coordinada de movimientos, en el trabajo de capacidades coordinativas y fundamentos técnicos ofensivos comprende el conjunto de ejercicios para desarrollar dichas habilidades, dando como resultado una rutina con varios movimientos.

Táctica. - Es el procedimiento por el cual se sigue un conjunto de reglas para dirigir acciones ofensivas o defensivas enfocadas a ganar puntos contra el adversario y finiquitar el combate.

Taekwondo. - Es un arte marcial de origen coreano, en la actualidad es un deporte muy practicado en varios países, en el cual dos peleadores utilizan sus puños y pies conjuntamente con la ejecución de técnicas de salto con el objetivo de atacar a su contrincante, cada combate tiene una duración de 3 minutos dependiendo la categoría y edad de los deportistas.

Taekwondista. - Se define así a la persona que realiza una actividad o tiene una afición por el taekwondo.

Técnica. – Llamada, así como la habilidad de un taekwondista que necesita utilizar recursos ofensivos y defensivos que se desarrollan por el aprendizaje, la experiencia de los combates y durante los entrenamientos.

Variación. – Se lo define al cambio de hacer algo o el cambio de un individuo, en el aspecto coordinativo se adapta a la complejidad de los ejercicios comparado desde el momento que los empezó a desarrollar en un pasado.

4.11.2. Bibliografía

Akilian, F. (2009). *Taekwondo olímpico: enseñar el arte de jugar al deporte*.

Bennassar M, G. O. (2002). *Manual de educación física y deportes: técnicas y actividades prácticas*.

Carrasco, D., Carrasco, D., & Carrasco, D. (2009). *Teoría y práctica del entrenamiento deportivo. Pacific Rim Conference on Lasers and Electro-Optics, CLEO - Technical Digest*. <https://doi.org/10.1109/CLEOPR.2009.5292463>

Collins, P. (2016). *Entrenamiento de la velocidad en el deporte*.

Dawes, J., & Roozen, M. (2017). *Desarrollo de la agilidad y la velocidad, NSCA*.
Barcelona, UNKNOWN: Editorial Paidotribo México. Retrieved from
<http://ebookcentral.proquest.com/lib/utnortesp/detail.action?docID=5308085>

Delgado, D., Pérez, J., & Núñez, A. (2009). *Fundamentos Teóricos de la Educación Física*.

Dietrich, M., Klaus, C., & Klaus, L. (2001). *Manual de metodología del entrenamiento deportivo*. Editorial Paidotribo.

Guillén, F. (2013). *Introducción a la psicopedagogía de la actividad física y el deporte* (Primera Ed).

- Häfelinger U, S. V. (2010). *La coordinación y el entrenamiento propioceptivo*.
- Hernández, R. (1987). *Morfología funcional deportiva: sistema locomotor*.
- International Test Commission (ITC). (2014). El Uso de los Tests y otros Instrumentos de Evaluación en Investigación, 11. Retrieved from <https://www.cop.es/pdf/ITC2015-Investigacion.pdf>
- Kuper, E. (1990). *Taekwondo: el arte de la lucha*.
- Lee, K. M. (2001). *Teakwondo kyorugi : la competición : entrenamiento, condición física, técnica, táctica, combates*. Editorial Hispano Europea.
- Maigua, B. (2015). Departamento De Ciencias Humanas Y, 103.
- Martinez, E. (2002). *Pruebas de Aptitud Fisica* (Primera). Paidotribo.
- Méndez, J., & Méndez, E. (2016). *Educación, Actividad Física y Deportes*. Retrieved from <http://www.efdeportes.com/efd13/bennoe.htm>
- Perera, R. (2007). *Las capacidades físicas*. La Habana, CUBA: Editorial Universitaria. Retrieved from <http://ebookcentral.proquest.com/lib/utnortesp/detail.action?docID=3174670>
- Platonov, V. N. (Vladimir N., & Bulatova, M. M. (2001). *La preparación física*. Paidotribo.
- Rubio, E., Domenech, E., Lerena, G., Montiel, J. M., & Moreno, L. (2010). Juegos tradicionales de Arnedo, 1, 265.
- Salazar, E. M. (2015). Elaboración de una guía didáctica para la enseñanza aprendizaje del taekwondo en los estudiantes del 8vo año de educación básica de la unidad educativa particular “Eloy Alfaro” de la ciudad de Machala año

lectivo 2012-2013, 126.

Stepan, C. (2002). *Taekwondo* (Ilustrada).

Weineck, J. (2011). *Entrenamiento Total. Book* (Vol. 1).

<https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>

Zhelyazkov, T. (2001). *Bases del entrenamiento deportivo. Editorial Paidotribo*.

ANEXOS

Anexo 1 Árbol de problemas

EFFECTOS

- Un bajo desarrollo de las capacidades coordinativas y de fundamentos técnicos ofensivos en los niños taekwondistas.
- Un entrenamiento empírico y monótono a los taekwondistas.
- Desmotivación al practicar esta arte marcial.
- Deportista con un bajo nivel técnico competitivo

Problema: ¿Cómo las capacidades coordinativas inciden en la ejecución de fundamentos técnicos ofensivos en los taekwondistas de la categoría infantil en las Ligas Cantonales de Otavalo, Cotacachi, Antonio Ante?

CAUSAS

- Directivos y entrenadores de las ligas deportivas cantonales no fomentan una continua capacitación en el tema de capacidades coordinativas y fundamentos técnicos ofensivos del taekwondo.
- Ausencia de entrenadores certificados y capacitados para guiar al taekwondista en la formación de dichas capacidades coordinativas y fundamentos técnicos ofensivos.
- Falta de interés de un entrenamiento metodológico con el objetivo de obtener resultados de forma inmediata.
- El taekwondista muestra una preparación deficiente en las capacidades coordinativas y los fundamentos técnicos ofensivos.

Anexo 2 Matriz de coherencia

El problema	Objetivo general
¿Cómo las capacidades coordinativas inciden en la ejecución de fundamentos técnicos ofensivos en los taekwondistas de la categoría infantil en las Ligas Cantonales de Otavalo, Cotacachi, Antonio Ante?	Determinar las capacidades coordinativas y su incidencia en la ejecución de fundamentos técnicos ofensivos en los deportistas de la categoría infantil de taekwondo en las Ligas Cantonales de Otavalo, Cotacachi, Antonio Ante.
Interrogación de investigación	Objetivos específicos
¿Cuál es el nivel de las capacidades coordinativas básicas, específicas y complejas en los niños taekwondista de las Ligas Cantonales de Otavalo, Cotacachi y Antonio Ante?	Analizar el nivel de las capacidades coordinativas básicas, específicas y complejas de los taekwondistas categoría infantil de las Ligas Cantonales de Otavalo, Cotacachi y Antonio Ante.
¿Cuál es el nivel de fundamentos técnicos en los niños taekwondista de las Ligas Cantonales de la Provincia de Imbabura?	Valorar el nivel de los fundamentos técnicos ofensivos del taekwondo en la categoría infantil en las Ligas Cantonales de Otavalo, Cotacachi y Antonio Ante.
¿Qué componentes debe tener una propuesta de actividades sobre capacidades coordinativas que coadyuvar al mejoramiento de los fundamentos técnicos ofensivos para niños taekwondista?	Elaborar una propuesta en torno a las capacidades coordinativas que coadyuve al mejoramiento de los fundamentos técnicos ofensivos del taekwondo para los niños de las Ligas Cantonales de Otavalo, Cotacachi y Antonio Ante.

Anexo 3 Matriz categorial

CONCEPTO	CATEGORIAS	DIMENSIONES	INDICADORES
Define capacidad compleja de predominio neuro – muscular necesaria para el aprendizaje y perfeccionamiento de elementos técnicos y acciones tácticas eficaces.	1.1. Capacidades coordinativas	1.2. Generales o Básicas	1.2.1. Regulación del movimiento
			1.2.2. Adaptación
			1.2.3. Cambios motrices
		1.3. Especificas	1.3.1. Orientación
			1.3.2. Equilibrio
			1.3.3. Reacción
			1.3.4. Ritmo
			1.3.5. Anticipación
			1.3.6. Diferenciación
		1.4. Complejas	1.4.2. Agilidad
Sistema de combate sin armas, de origen coreano, hoy principalmente deporte, en que dos contendientes utilizan golpes secos dados con los puños y con los pies y en el que se han desarrollado las técnicas de salto	1.5. Fundamentos Técnicos Ofensivos del Taekwondo	1.6 Posiciones	1.6.1. Guardia y Cambios
		1.7. Desplazamientos	1.7.1. Adelante y Atrás
			1.7.2. Izquierda y Derecha
		1.8. Patadas con trayectoria lineal	1.8.1. Frente (AP CHAGUI)
			1.8.2. Empeine (BANDAL CHAGUI)
			1.8.3. Pico (TCHIGO CHAGUI)

Anexo 4 Matriz diagnostico

OBJETIVOS DEL DIAGNÓSTICO	VARIABLES DEL DIAGNÓSTICO	INDICADORES	TÉCNICAS	FUENTES DE INFORMACIÓN
Evaluar	Capacidades coordinativas	<p>Capacidades básicas: Regulación del movimiento Adaptación Cambios motrices</p> <p>Capacidades específicas: Orientación Equilibrio Reacción Ritmo Anticipación Diferenciación</p> <p>Capacidades complejas: Agilidad</p>	<p>Encuesta</p> <p>Test</p>	<p>Entrenadores</p> <p>Deportistas</p>
Evaluar	Fundamentos técnicos ofensivos del taekwondo	<p>Posiciones: Guardia y cambios</p> <p>Desplazamientos: Adelante y atrás Izquierda y derecha</p> <p>Patadas con trayectoria lineal: Frente Empeine Pico</p>	<p>Ficha de observación</p> <p>Ficha de observación</p>	<p>Deportistas</p>

Anexo 5 Encuesta a entrenadores



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Acreditada resolución 002-conea-129- DC
FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y
TECNOLOGÍA
CARRERA DE LICENCIATURA EN
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
IBARRA - ECUADOR



Encuesta

Estimado (a) entrenador (a) de las Ligas Deportivas Cantonales de Imbabura

La presente encuesta tiene como objetivo determinar el tratamiento de las capacidades coordinativas y la ejecución de fundamentos técnicos ofensivos del taekwondo en la categoría infantil 9 a 11 años. Sus respuestas serán de mucho valor para alcanzar los objetivos propuestos en este estudio.

Para responder, seleccione la respuesta que mejor refleje su criterio o conteste de acuerdo a lo solicitado. Le encarecemos responda con absoluta sinceridad y precisión las preguntas.

ENCUESTA

1. En el marco del entrenamiento deportivo con niños taekwondistas, ¿cuál es su nivel de conocimientos en cuanto a las capacidades coordinativas?

Muy alto	
Alto	
Bueno	
Regular	

2. ¿A cuántos cursos sobre capacidades coordinativas aplicadas al taekwondo a asistido usted en los 3 últimos años?

Cursos	Institución organizadora
5 o más	
De 3 a 4	
De 1 a 2	
Ninguno	

3. Según su criterio, ¿Cuál es el nivel de las capacidades coordinativas en sus niños taekwondistas?

Muy alto	
Alto	
Bueno	
Regular	

4. ¿Con qué frecuencia trabaja el desarrollo de las siguientes capacidades coordinativas?

CAPACIDADES COORDINATIVAS	Frecuentemente	A veces	Nunca
Equilibrio			
Orientación			
Reacción			
Ritmo			
Anticipación			
Diferenciación			

5. Podría señalar, ¿Con qué test mide o valora las siguientes capacidades coordinativas de sus niños taekwondistas?

CAPACIDADES COORDINATIVAS	Test
Agilidad	
Equilibrio	
Ritmo	
Reacción	
Anticipación	
Diferenciación	
Otras. Señale cuáles?	

6.- Según su criterio, ¿De qué manera influyen las capacidades coordinativas en la ejecución de los fundamentos técnicos ofensivos de los taekwondistas infantiles?

Respuestas	Frecuentemente	A veces	Nunca
Influye en el intercambio de una acción en combate			
Influye en el momento de atacar y defenderse			
Otros			

7. ¿Con qué frecuencia trabaja el desarrollo de los siguientes fundamentos técnicos ofensivos en niños taekwondistas?

FUNDAMENTOS TÉCNICOS OFENSIVOS DEL TAEKWONDO	Frecuentemente	A veces	Nunca
Guardia			
Posiciones			
Desplazamientos			
Patada de frente			
Patada de empeine			
Patada de pico			

8.- ¿Con que frecuencia usted aplica test para medir o valorar los fundamentos técnicos ofensivos a los niños taekwondistas?

FUNDAMENTOS TÉCNICOS OFENSIVOS	Frecuentemente	A veces	Nunca
Guardia			
Posiciones			
Desplazamientos			
Patada de frente			
Patada de empeine			
Patada de pico			

9.- ¿Con que frecuencia realiza combates para observar el desempeño de los taekwondistas al aplicar el trabajo de capacidades coordinativas en la ejecución de los fundamentos técnicos ofensivos?

Frecuentemente	
A veces	
Nunca	

10.- ¿Considera importante que exista una guía de actividades sobre capacidades coordinativas que coadyuven al mejoramiento de los fundamentos técnicos ofensivos para niños taekwondistas?

Muy importante	
Importante	
Poco importante	
Nada importante	

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Anexo 7 Test de regulación de movimiento



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
 Acreditada resolución 002-conea-129- DC
**FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y
 TECNOLOGÍA**
**CARRERA DE LICENCIATURA EN
 ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**
IBARRA - ECUADOR



El presente Test ha sido diseñado para conocer la regulación de movimiento de los deportistas ya que ayudara en la creación de una guía metodológica de capacidades coordinativas y fundamentos técnicos para taekwondistas infantiles de las ligas cantonales de Antonio Ante, Cotacachi y Otavalo de la provincia de Imbabura.

OBJETIVO: Evaluar la regulación de movimientos a los taekwondistas.

JUEGO: El pañuelo

MATERIALES: Un pañuelo

JUGADORES: Dos equipos (número sin determinar de niños y niñas) que intentan eliminarse uno a uno.

DESARROLLO:

- Se juega en lugares espaciosos abiertos o cerrados se limita el espacio con dos líneas paralelas y una tercera, marcada a la misma distancia de las dos anteriores.
- Se adaptará la distancia a la edad de los niños.
- Los participantes se distribuyen en dos equipos del mismo número de jugadores y uno más sujetando el pañuelo que se coloca en la raya central.
- Cada equipo adjudica a sus componentes un número secreto consecutivo empezando por el uno (1).
- El juego comienza cuando el jugador del centro con el brazo extendido y el pañuelo colgando de la mano grita un número (¡el cinco!), los jugadores de ambos equipos que tienen ese número corren a coger el pañuelo para volver con él a su "casa".
- El que no coge el pañuelo persigue al contrario intentando atraparlo antes de que llegue.
- Si lo atrapa, lo elimina y si no lo consigue es él el jugador eliminado.

- Si el pañuelo cae al suelo puede recuperarlo cualquiera de los dos y seguir el juego.
- Cuando alguno rebasa la línea central sin haber cogido el pañuelo es eliminado.
- Gana el equipo que consiga eliminar antes a todos los contrarios y en el menor tiempo posible(Rubio, Domenech, Lerena, Montiel, & Moreno, 2010,pág.143).

EJERCICIO	TIEMPO
JUEGO - EL PAÑUELO	

Anexo 8 Test de adaptación



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Acreditada resolución 002-conea-129- DC
 FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y
 TECNOLOGÍA
 CARRERA DE LICENCIATURA EN
 ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
 IBARRA - ECUADOR



El presente Test ha sido diseñado para conocer la adaptación de los deportistas ya que ayudara en la creación de una guía metodológica de capacidades coordinativas y fundamentos técnicos para taekwondistas infantiles de las ligas cantonales de Antonio Ante, Cotacachi y Otavalo de la provincia de Imbabura.

OBJETIVO: Evaluar la adaptación de movimientos a los taekwondistas.

JUEGO: Los encantados

JUGADORES: Grupo de chicas y chicos

Desarrollo:

- Se juega en lugares amplios.
- Dos jugadores (los que mejor juegan, "capitanes") echan a pies para formar los equipos, el que gana es el primero en elegir entre el resto de los jugadores, uno para su equipo y el otro "capitán", otro, y así alternativamente se hacen los equipos.
- Marcamos el campo (rectángulo o cuadrado grandes).
- Los que han perdido se meten dentro del campo y los otros se colocan fuera en un lado.
- Los primeros tienen que evitar para todos los medios que los componentes del otro equipo se metan en el campo e intenten pasar al lado opuesto.
- Lo impiden tocando a los jugadores a la vez que gritan "ENCANTADO", quedando estos paralizados.
- Los "encantados" no se pueden mover, pero se les puede "desencantar" de dos formas:

1. Los de sus equipos pueden formar una cadena bastante larga hasta llegar a él y tocarlo (pie o mano) el exterior del campo.
2. Cualquier compañero que despistando al contrario le toca. Nota: El juego se pierde cuando todos los del equipo están "encantados", al momento de comenzar el juego se controlará el tiempo de inicio y final del mismo(Rubio et al., 2010,pág.140).

EJERCICIO	TIEMPO
JUEGO – LOS ENCANTADOS	

Anexo 9 Test de cambios motrices



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
 Acreditada resolución 002-conea-129- DC
FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y
TECNOLOGÍA
CARRERA DE LICENCIATURA EN
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
IBARRA - ECUADOR



El presente Test ha sido diseñado para conocer los cambios motrices de los deportistas ya que ayudara en la creación de una guía metodológica de capacidades coordinativas y fundamentos técnicos para taekwondistas infantiles de las ligas cantonales de Antonio Ante, Cotacachi y Otavalo de la provincia de Imbabura.

OBJETIVO: Evaluar los cambios motrices a los taekwondistas.

JUEGO: La rayuela

JUGADORES: 2 Jugadores como mínimo.

- Se pinta en el suelo con el clarión cuatro rayas horizontales paralelas y tres verticales para formar seis rectángulos iguales.
- En la parte superior se dibuja un arco uniendo los extremos.
- Cada rectángulo se enumera del 1 al 7 correspondiendo el número 4 al arco superior.
- La primera jugadora lanza la piedra al nº1 y a la “pati coja” la empuja siguiendo ordenadamente los números marcados en los cuadros del dibujo sin que la piedra se salga de los rectángulos, ni el pie pise la raya.
- Cada vez que se inicie el juego, se tira la piedra al nº siguiente continuando los pasos anteriores. Si hace mal no pasara del número.
- La jugadora que no cometa ningún fallo en las tiradas sucesivas, pone su nombre en uno de los rectángulos, que le servirá de descanso apoyando los dos pies, en las siguientes jugadas. El resto de los jugadores no puede pisar.
- Cada vez que se inicie el juego, se tira la piedra al número siguiente continuando los pasos anteriores. Si hace mal no pasara el número.
- Es necesario que la piedra caiga dentro de la casilla, sin tocar las líneas.
- Se juega también, sustituyendo los números por los días de la semana.
- Quien primero lo consiga, gana.

- Se tomará el tiempo al final del juego(Rubio et al., 2010,pág53).

EJERCICIO	TIEMPO
JUEGO – LA RAYUELA	

Anexo 10 Test de orientación



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
 Acreditada resolución 002-conea-129- DC
FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y
TECNOLOGÍA
CARRERA DE LICENCIATURA EN
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
IBARRA - ECUADOR



El presente Test ha sido diseñado para conocer la orientación de los deportistas ya que ayudara en la creación de una guía metodológica de capacidades coordinativas y fundamentos técnicos para taekwondistas infantiles de las ligas cantonales de Antonio Ante, Cotacachi y Otavalo de la provincia de Imbabura.

OBJETIVO: Evaluar la orientación a los taekwondistas.

MATERIALES:

- Una lata u objeto de color llamativo

DESARROLLO:

- Esta prueba tiene como objetivo medir la velocidad de reacción del sujeto.
- Inicialmente, el sujeto se coloca de pie con el tronco recto y de espaldas a una línea de salida.
- A 2,40 m de la primera línea existirá otra línea paralela a ésta, y una tercera línea, paralela a las dos anteriores, estará situada a 6 m de la primera línea o de salida.
- Sobre este último trazo, se colocarán tres latas de tamaño medio; serán de distintos colores y estarán separadas entre ellas por una distancia de 1,5 m.
- A la señal del controlador, el ejecutante deberá girarse 180° lo más rápido posible y dirigirse hacia las latas.
- En el momento en que el corredor pasa por la línea situada a 2,40 m de la salida, el testador le gritará el color de una lata, a la cual se debe dirigir el testado y depositar sobre ella un objeto de pequeño tamaño (moneda, piedrecita, etc.).
- Se registrará el tiempo empleado por el ejecutante desde la señal de salida hasta que se introduce el objeto en la lata.
- Se realizarán cuatro intentos y se sumará el tiempo de las cuatro tentativas. Esto constituirá el resultado final de la prueba.

- El material que se requiere es una cinta métrica, tizas, tres latas, moneda, banderines y cronómetro(Martínez, 2002,págs.204,205).

EJERCICIO	TIEMPO
TEST DE ORIENTACIÓN	

Anexo 11 Test de equilibrio



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL
NORTE**
Acreditada resolución 002-conea-129- DC
**FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y
TECNOLOGÍA**



CARRERA DE LICENCIATURA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

IBARRA - ECUADOR

El presente Test ha sido diseñado para conocer el equilibrio de los deportistas ya que ayudara en la creación de una guía metodológica de capacidades coordinativas y fundamentos técnicos para taekwondistas infantiles de las ligas cantonales de Antonio Ante, Cotacachi y Otavalo de la provincia de Imbabura.

OBJETIVO: Evaluar el equilibrio a los taekwondistas

MATERIALES: Un banco o silla

DESARROLLO:

- Su objetivo es medir el equilibrio estático del sujeto. Inicialmente, el ejecutante se colocará de pie con los pies juntos y las piernas y el tronco extendidos.
- A la señal del controlador, el examinando elevará una pierna al frente manteniéndola levantada; simultáneamente, alzará los brazos manteniéndolos paralelos al suelo y cerrará los ojos.
- Se cronometrará el tiempo desde el inicio del ejercicio hasta la pérdida de equilibrio total o parcial (por movimientos exagerados de brazos y/o piernas).
- Se realizarán tres intentos, considerándose el mejor de ellos.
- Legido y col. (1995) presentaron resultados para ambos sexos, asignando una puntuación escalonada.
- Así, conceden 100 puntos a una marca de 2 min; 75 puntos para 1,32 min; 50 puntos a 1,05 min; 25 puntos a 0,37 seg; y 0 puntos a 0,10 seg.

- Para la realización de esta prueba, se requiere un banco sueco o cajón de 20 centímetros de altura y no más de 30 cm de anchura, cronómetro(Martínez, 2002,págs.261,262).

EJERCICIO	TIEMPO
TEST DE EQUILIBRIO	

Anexo 12 Test de reacción



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
 Acreditada resolución 002-conea-129- DC
**FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y
 TECNOLOGÍA**
**CARRERA DE LICENCIATURA EN
 ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**
IBARRA - ECUADOR



El presente Test ha sido diseñado para conocer la velocidad de reacción de los deportistas ya que ayudara en la creación de una guía metodológica de capacidades coordinativas y fundamentos técnicos para taekwondistas infantiles de las ligas cantonales de Antonio Ante, Cotacachi y Otavalo de la provincia de Imbabura.

OBJETIVO: Evaluar la velocidad de reacción a los taekwondistas.

DESARROLLO:

- El objetivo de esta prueba es medir la velocidad de reacción del sujeto.
- Esta batería está propuesta por Legido y col. (1995) y para su realización el ejecutante deberá realizar siete salidas desde las siguientes posiciones:
 1. Sentado, mirando hacia el sentido de la carrera, piernas extendidas y manos apoyadas en el suelo.
 2. Sentado mirando hacia el sentido de la carrera. Las piernas estarán flexionadas y los brazos rodeando las rodillas.
 3. Posición de rodillas, mirando hacia el sentido de la carrera. Los glúteos descansarán sobre los talones y las manos estarán apoyadas en los muslos.
 4. Posición de rodillas y mirando hacia el sentido de la carrera. Los brazos estarán rectos, las manos apoyadas en suelo y el tronco permanecerá paralelo al suelo.
 5. Posición de decúbito supino, con los pies en sentido de la carrera y manos pegadas a los lados del cuerpo.
 6. Posición de decúbito supino, con la cabeza pegada a la línea de salida y las manos pegadas a los lados del cuerpo.
 7. Posición de decúbito prono, con la cabeza el sentido de la carrera y pegada a la línea de salida, cuerpo y brazos rectos y con las manos pegadas al lado del cuerpo.
- Se registrará el tiempo transcurrido desde la señal de salida de ya hasta que el sujeto sobrepasa la línea de 10 m.

- Para obtener la valoración final, se eliminarán el mejor y el peor resultado y se realizará el promedio de los cinco resultados restantes. Para realizar esta prueba se requiere terreno liso y llano, tiza para marcar la línea de salida y llegada (10 m) y cronómetro(Martínez, 2002,pág.205).

EJERCICIO	TIEMPO
TEST DE REACCIÓN	

Anexo 13 Test de ritmo



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
 Acreditada resolución 002-conea-129- DC
**FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y
 TECNOLOGÍA**
**CARRERA DE LICENCIATURA EN
 ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**
IBARRA - ECUADOR



El presente Test ha sido diseñado para conocer el ritmo de los deportistas ya que ayudara en la creación de una guía metodológica de capacidades coordinativas y fundamentos técnicos para taekwondistas infantiles de las ligas cantonales de Antonio Ante, Cotacachi y Otavalo de la provincia de Imbabura.

OBJETIVO: Evaluar el ritmo de ejecución en ejercicios a los taekwondistas.

MATERIALES:

- Conos o banderolas
- Un balón de futbol numero 5

DESARROLLO:

- El objetivo de esta prueba es medir la coordinación dinámica general del alumno.
- Inicialmente, el ejecutante estará en posición de salida alta tras la línea de partida y mirando hacia el frente.
- A 1 m de distancia, existirá un circuito que consiste en cinco postes alineados de 1,70 m de altura, separados 2 m entre ellos y donde la distancia entre el último poste y el final del circuito será de 1 m.
- A la señal del controlador, el ejecutante saldrá corriendo dejando el primer poste a su izquierda, y realizará todo el recorrido botando el balón y desplazándose en zig zag sobre los cinco postes, hasta sobrepasar la última línea paralela a la de salida.
- El ejercicio continuará realizando el camino de vuelta en zig zag, pero, en este caso, el candidato deberá controlar el balón con el pie hasta sobrepasar la línea inicial.
- El recorrido de ida se realizará botando el balón de forma continuada pudiendo alternar las manos de bote indistintamente.

- Una vez acabado el recorrido de ida, tras sobrepasar al menos con un pie la línea de llegada, el ejecutante colocará el balón en el suelo con la mano para iniciar el recorrido de vuelta.
- Al iniciar el camino de vuelta, igualmente el obstáculo quedará a la izquierda del ejecutante y la conducción del balón se realizará con un pie o con otro indistintamente.
- Para realizar esta prueba se precisa un terreno liso y llano, balón de balonmano, cinco postes de 1,70 m de altura y un cronómetro(Martínez, 2002,pág.255).

EJERCICIO	TIEMPO
TEST DE RITMO	

Anexo 14 Test de anticipación



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
 Acreditada resolución 002-conea-129- DC
**FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y
 TECNOLOGÍA**
**CARRERA DE LICENCIATURA EN
 ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**
IBARRA - ECUADOR



El presente Test ha sido diseñado para conocer la anticipación de los deportistas ya que ayudara en la creación de una guía metodológica de capacidades coordinativas y fundamentos técnicos para taekwondistas infantiles de las ligas cantonales de Antonio Ante, Cotacachi y Otavalo de la provincia de Imbabura.

OBJETIVO: Evaluar la anticipación a movimientos a los taekwondistas.

MATERIALES:

- Una silla,
- Una vara que teniendo marca cero deberá estar por encima de los diez primeros centímetros medidos desde el extremo inferior de la misma.

DESARROLLO:

- El niño estará sentado, sobre una silla, con el brazo apoyado hasta la muñeca, palma hacia adentro, dedos estirados, vista fija en la mano.
- El monitor, sostiene la vara, de forma que la misma quede a ras de la mano en su parte inferior, momentos después le avisara que dejara caer la vara para que sea agarrada por el niño, y a partir de aquí.
- Se mide la distancia del agarre realizado desde la parte inferior del dedo meñique hasta la marca cero.
- Se realizarán dos intentos y se valorará el promedio de los dos mejores.
- Es necesario realizar varios intentos previos para conocer el desarrollo de la prueba (Martínez, 2002, pág.202).

EJERCICIO	CENTIMETROS
TEST DE ANTICIPACIÓN	

Anexo 15 Test de diferenciación



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
 Acreditada resolución 002-conea-129- DC
**FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y
 TECNOLOGÍA**
**CARRERA DE LICENCIATURA EN
 ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**
IBARRA - ECUADOR



El presente Test ha sido diseñado para conocer la diferenciación de los deportistas ya que ayudara en la creación de una guía metodológica de capacidades coordinativas y fundamentos técnicos para taekwondistas infantiles de las ligas cantonales de Antonio Ante, Cotacachi y Otavalo de la provincia de Imbabura.

OBJETIVO: Evaluar la diferenciación de movimientos a los taekwondistas.

MATERIALES:

- Conos o banderolas

DESARROLLO:

- Su principal objetivo es medir la agilidad del alumno en desplazamiento en cuadrúpeda con cambios de dirección (Grass García, 1985).
- La prueba se realiza sobre un circuito que contará con dos postes separados a una distancia de 2 m. Al lado de un poste, y perpendicular a la línea longitudinal de ambos pivotes, se pintará una línea en el suelo, será la línea de salida.
- El ejecutante se colocará en posición de cuadrúpeda tras la línea salida.
- A la señal del controlador, el e minando se desplazará en posición de cuadrúpeda hacia el poste opuesto, y a la máxima velocidad posible realizará el desplazamiento en zig zag (haciendo ochos) hasta acabar un recorrido de cuatro ciclos completos.
- Se cronometrará el tiempo empleado en realizar cuatro ciclos completos.
- Se considerará nulo si el ejecutante derriba un poste o no mantiene la posición de cuadrúpeda en algún momento (Martínez, 2002, pág.252).

EJERCICIO	TIEMPO
TEST DE DIFERENCIACIÓN	

Anexo 16 Test de agilidad



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Acreditada resolución 002-conea-129- DC
FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y
TECNOLOGÍA
CARRERA DE LICENCIATURA EN
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
IBARRA - ECUADOR



El presente Test ha sido diseñado para conocer la agilidad de los deportistas ya que ayudara en la creación de una guía metodológica de capacidades coordinativas y fundamentos técnicos para taekwondistas infantiles de las ligas cantonales de Antonio Ante, Cotacachi y Otavalo de la provincia de Imbabura.

OBJETIVO: Evaluar la agilidad de acciones motrices a los taekwondistas.

DESARROLLO:

- El objetivo de esta prueba es medir la capacidad de agilidad del sujeto (velocidad de piernas y flexibilidad del tronco) en desplazamiento forzado entorno un círculo (Grass García, 1985).
- Sobre un círculo pintado en el suelo de 3,5 m de diámetro, se marcará una línea perpendicular de salida. El ejecutante estará colocado en posición de salida alta tras la raya.
- A la señal del controlador, el examinando correrá a la máxima velocidad, alrededor del círculo, sin pisar su línea en ningún momento
- Se cronometrará el tiempo empleado en recorrer cinco vueltas completas de forma continuada.
- Para la realización de esta prueba se requiere un terreno liso y llano, tiza, cinta métrica y cronómetro (Martínez, 2002, pág. 253).

EJERCICIO	TIEMPO
TEST DE AGILIDAD	

Anexo 17 Fotografías



Fuente: Pablo Tamba



Fuente: Pablo Tamba



Fuente: Pablo Tamba



Fuente: Pablo Tamba



Fuente: Pablo Tamba



Fuente: Pablo Tamba



Fuente: Pablo Tamba



Fuente: Pablo Tamba



Fuente: Pablo Tamba



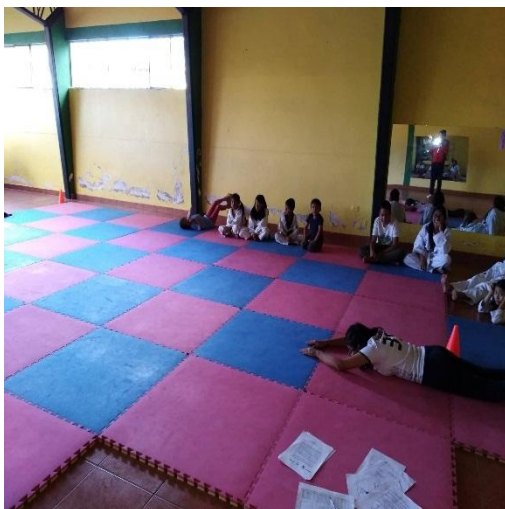
Fuente: Pablo Tamba



Fuente: Pablo Tamba



Fuente: Pablo Tamba



Fuente: Pablo Tamba



Fuente: Pablo Tamba



Fuente: Pablo Tamba



Fuente: Pablo Tamba



Fuente: Pablo Tamba



Fuente: Pablo Tamba



Fuente: Pablo Tamba



Fuente: Pablo Tamba



Fuente: Pablo Tamba



Fuente: Pablo Tamba



Fuente: Pablo Tamba



Fuente: Pablo Tamba

Anexo 18 Certificados

**LIGA DEPORTIVA CANTONAL
OTAVALO**
Fundada el 25 de octubre de 1942 - Acuerdo Ministerial Nº 208

DEPARTAMENTO TECNICO

CERTIFICADO

Otavaló, 31 de enero de 2018

Por medio del presente me permito certificar que el señor; **TAMBA VILCA PABLO ISRAEL**, con cédula de identidad número **100306295-5**, aplico los test físicos y las fichas de observación a los taekwondistas de la categoría infantil y encuesta al señor entrenador de esta disciplina de los registros de **LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE OTAVALO**, trabajo realizado en nuestras instalaciones.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad para los fines consiguientes.

Atentamente



Lic. Luis Lema Villalba
DIRECTOR

DEPARTAMENTO TÉCNICO METODOLÓGICO
LIGA DEPORTIVA CANTONAL OTAVALO

Panamericana Norte y Juan de Albarracín . Telefax: 2925 201 / 2921 680 - Email: ldc_otavalo@yahoo.es



LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE COTACACHI

Afiliada a la Federación Deportiva de Imbabura

Fundada el 16 de Agosto de 1946

CERTIFICACION

Por medio del presente me permito certificar que el señor **TAMBA VILCA PABLO ISRAEL**, con cedula de identidad número **100306295-5**, aplico los test físicos y las fichas de observación a los deportistas de taekwondo de la categoría infantil y encuestas a la Señora Entrenadora de esta disciplina de los registros de Liga Deportiva Cantonal de Cotacachi, trabajo realizado en nuestras instalaciones.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad.

Atentamente,


LIGA DEPORTIVA CANTONAL
PRESIDENCIA
 Sr. Francisco Pasquel COTACACHI - IMBABURA

PRESIDENTE DE LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE COTACACHI

FOMENTANDO EL DEPORTE EN NUESTRO CANTÓN

DIRECCIÓN: 10 de Agosto - Estadio Municipal Francisco Espinoza 2º Piso * **Telefax:** (06) 2 915 988

Email: ldccotacachi@yahoo.com

COTACACHI - IMBABURA - ECUADOR

facebook: ldccotacachi@facebook.com

LIGA DEPORTIVA CANTONAL

**LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE ANTONIO ANTE**

Afiliada a Federación Deportiva de Imbabura Fundada el 28 de Agosto de 1946

**PRESIDENTE DE LIGA DEPORTIVA
CANTONAL ANTONIO ANTE****CONCEDE EL PRESENTE****CERTIFICADO:**

QUE: EL señor **TAMBA VILCA PABLO ISRAEL** portador del número de cédula **100306295-5**, ejecutó el trabajo técnico de aplicación de test físicos y fichas de observación a los deportistas de la disciplina de **TAE KWON DO**, en la categoría infantil, mediante la técnica de una encuesta aplicada al entrenador de esta disciplina deportiva.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, facultando al interesado dar uso del presente en forma legal que convenga a sus intereses, a excepción de trámites legales.

Atuntaqui, Enero, 31 de 2019



[Handwritten Signature]
MSC. WILSON BÁEZ
PRESIDENTE (E)

UNIDOS POR EL DEPORTE**AJEDREZ • ATLETISMO • BALONCESTO • FÚTBOL • NATACIÓN • TAE KWON DO • TENIS DE MESA • KARATE - DO****Dir : Rocafuerte 16-28 dentro del Estadio Jaime Terán Jaramillo. Telefax: 06 2906-787 E-mail: ligaantonio@hotmail.com**

URKUND

Urkund Analysis Result

Analysed Document: Sr. Tamba corregido 1.docx (D52698330)
Submitted: 5/23/2019 8:58:00 PM
Submitted By: pablitoisrael@live.com
Significance: 6 %

Sources included in the report:

Tesis Definitiva Wellington Caizatoa Revision.pdf (D18094040)
Tesis Definitiva Wellington Caizatoa Revision.docx (D18094041)
Trabajo Final-Adriana.docx (D11305506)
Tesis Definitiva Wellington Caizatoa.pdf (D17366535)
TRABAJO-DE-GRADO URKUND.docx (D32318199)
La Torre Sánchez Mercy Alexandra y Pérez Noboa Xavier Santamaría.doc (D30371450)
<https://www.cop.es/pdf/ITC2015-Investigacion.pdf>
07be009b-473c-41bd-88ee-4589ae4259a3

Instances where selected sources appear:

24